د. غنوه خليل الدقدوقى

پزیشکی خێزان

کێشه و کاروباره تەندروستیەکان

لەنێوان پرسکەر و
وەلأم دەرەوەدا

وەرگێڕانی: کاررزان حسێن

د. غنوه خليل الدقدوقي

پزیشکی خێزان

کێشه و کاروباره تەندروستیەکان

وەرگێڕانی: کارزان حسێن

چاپی یەکەم
٢٠١١

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە 315



ناسنامەی کتێب






پزیشکی خێزان

نوسینی: د. غنوە خلیل الدقدوقی

وەرگێڕانی: کارزان حسێن

بابەت: تەندروستی

نەخشەسازی ناوەوە : هەرێم یاسین

دیزاینی بەرگ: فواد کەولۆسی

تیراژ: ١٠٠٠

نۆبەت و ساڵی چاپ: یەکەم ، ٢٠١١

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

ناونیشان

سلێمانی ــــ بازاڕی سلێمانی ــــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

ناوەرۆك

پێشەکی

بە پێویستم زانی وەك وەرگێڕێك لە بواری تەندروستیدا ئەم کتێبە وەرگێڕمە سەر زمانی کوردی چونکە کتێبخانەی کوردی هەژارە لە ڕووی کتێبە پزیشکی و زانستیەکانەوە. سەرەڕای ئەمە تاکی کورد لەڕوی ڕۆشنبیری تەندروستیەوە زانیاری زۆرکەمە.

لەم کتێبەدا شێوازی خستنەڕوی زانیاریەکان بەشێوەی پرسیار و وەڵامە، ئەمەش شێوازێکی ئاسانە کەهەموو تاکێکی خوێندەواری ناو کۆمەڵگا دەتوانێت بەئاسانترین شێوە سودمەند بێت لێی.

لەم کتێبەدا هەمو پرسیارەکان لەبارەی بابەتە ئاڵۆزەکان کە مەترسیەکی ڕاستەقینە دروست دەکەن لەسەر مرۆڤ, بەشێوەیەکی ئاسان وەڵامدراونەتەوە، چونکە هەمو ئەم پرسیارانە لەبارەی بابەتی ئاڵۆزەوەن کە مەترسی دروست دەکەن لەسەر یاساکانی تەندروستی وسەلامەتی گشتی، هەتا خۆپاراستن لێیان ببێتە هەنگاوی سەرەکی لە پڕۆسەی کۆنترۆڵکردنیاندا، چونکە ئەم پرسیارانە دەبنە چارەسەرکەری نەخۆشیەکانی هەموو تاکێکی ناو کۆمەڵگە.

وەرگێڕ

٢٠١٠/٨/٢٩

وتووێژی یەکەم

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی
Fever

١-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی چیە؟

هـەموو بەرزبوونەوەیەکـە لـە پلـەی گـەرمی لەشـدا لـە ڕادەی سروشـتی خۆی, کە دەکاتە سەرو ٣٧ پلەی سەدی.

٢-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەواتای چی دێت؟

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی یەکێکە لە نیشانەکانی نەخۆشی, کە ئاماژە دەکات بە بەرگریکردن لە لەشی مرۆڤدا,کە لە ڕێگەی خودی بـەرگری لەشەوە یان بەکتریا و ڤایرۆسەوە ڕودەدات. کەواتە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ڕوکارێکی دەرەکیە بۆ کردارێکی ناوەکی.

٣-لـە چ کاتێکـدا بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی پێویـستە گرنگـی پـێ بدرێت؟

هـەموو بەرزبوونەوەیـەك لـە پلـەی گـەرمی لەشـدا پێویـستە گرنگـی پـێ بـدرێت بەتایبـەت لـە کاتێکـدا هۆکـاری بەرزبوونـەوەی پلـە گەرمیەکـە نەزانراو بێت.

٤-ئایا دەکرێت بەرزبوونەوەی پلەی کەرمی کارێکی ئاسایی بێت؟

بـەڵی دەکرێـت بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی کـارێکی ئاسـایی بێـت لـەم حاڵەتانەدا: هەسـتان بە کارێك، لە ژندا لەماوەی هێلکەدانانـدا، لـەوەرزی گەرمای هاویندا.

٥-کەسی توشبوو بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی پێویستە چی بکات؟
لەسەرەتادا پێویستە چاودێری پلەی گەرمیەکە بکات و بیپێوێت لە ڕێگەی گەرمیپێوەوە، لەکاتێکدا دڵنیا بوو لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیەکە پێویستە بچێتە لای پزیشك بۆ زانینی هۆکاری بەرزبوونەوەکە و دواتر دیاریکردنی چۆنیەتی چارەسەرکردنەکەی.
٦-ئایا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی هۆکارەکەی هەوکردنی میکرۆبیە ؟
مەرج نیە هۆکاری بەرزبوونەوەکە نەخۆشیەکی میکرۆبی بێت.
٧-هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی چین؟
دەکرێت هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما دابەش بکەین بۆ دوو جۆر: هۆکاری میکرۆبی ونامیکرۆبی.
لە هۆکارە میکرۆبیەکان: هەوکردنی بەکتیری وڤایرۆسی، بەڵام **هۆکارە نامیکرۆبیەکان**: بریتین لە نەخۆشی ڕۆماتیزم ورژێنی دەرەقی ونەخۆشیە کوشندەکان. وشایەنی باسە چەند جۆرێك لە دەرمان هەن دەبنەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.
٨-ئەو دەرمانانە چین دەبنە هۆی بەرزبووەنەوەی پلەی گەرمی؟
چەند دەرمانێك دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش:
-چەند جۆرێکی دژە زیندەگی وەکو پەنسیلین
-دباکین
-ئەفۆتریسین.
٩-چۆن پلەی گەرمی لەش دەپێورێت؟
چەندین ڕێگە هەیە بۆ پێوانی پلەی گەرمی لەش لەوانە:
-لەڕێگەی گوێوە: ڕێگەیەکی باشە لەڕوی تەندروستیەوە بۆ پێوانەکردنی پلەی گەرمی.

-لەڕێگەی دەرچەی کۆمەوە: پێویستە گەرمیپێوەکە لە دەرچەی کۆمدا بمێنێتەوە بۆ ماوەیەك لە ٣ خولەك کەمترنەبێت، وەك زانراوە پێوانی پلەی گەرمی لەم ڕێگەیەوە یەك پلە بەرزترە وەك ئەوەی لەڕێگەی دەمەوە بکرێت.

-لەڕێگەی پێستەوە: ئەم ڕێگەیە کەمتر هەستیارە بۆ پێوانەکردنی پلەی گەرمی.

-لەڕێگەی دەمەوە: پێویستە گەرمیپێوەکە لەژێر زماندا بهێڵرێتەوە بۆ ماوەیەك کەمترنەبێت لە٣ خولەك، دەکرێت ئەم ڕێگەیە پێوانەیەکی دروست بداتێ ئەگەر نەخۆشەکە شلەیەکی گەرم یان ساردی خواردبێتەوە لەماوەی ٢٠ خولەك پێش پێوانەکردنی گەرمیەکە، واتە پێویستە ٢٠ خولەك لەپێش پێوانەکردنی پلەی گەرمیەکەدا هیچ جۆرە شلەیەکی نەخواردبێت.

-ژێر باڵ: پێویستە گەرمیپێوەکە لەژێرباڵدا بهێڵرێتەوە بۆماوەیەك کەترنەبێت لە ١٠ خولەك.

١٠-چارەسەرکردنی سەرەتایی چیە بۆ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی؟

چەندین دەرمان هەن بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەوانە: "پاراسیتامۆل". هەندێك جۆری مەڵهەم و جۆرە دەرمانێکی تر هەن لەتەواوی لەش دەدرێن ودەبێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی گەرمیەکە.

١١-لەڕۆژێکدا چەند جار پێویستە پلەی گەرمی لەش بپێورێت؟

یاسایەکی دیاریکراو نیە بۆ پێوانەکردنی پلەی گەرمی بەڵام زۆربەی توێژینەوەکان وایانپێ باشەکەپلەی گەرمی لەش لەڕۆژێکدا ٣ جار بپێورێت.

١٢-لەچ کاتێکدا پێویستە نەخۆشی توشبوو بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی سەردانی پزیشك بکات؟

لەکاتی بوونی ئەم نیشانانەدا نەخۆشی توشبوو بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی پێویستە سەردانی پزیشك بکات:

نەخۆشێك تەمەنی کەمتربێت لە ٣ مانگ، کاتێك پلەی گەرمیەکەی لە ٣٨ پلەی سەدی زیاتربوو، کەسی توشبوو بە نەخۆشی ئەیدز یان شێرپەنجە، کاتێك پلەی گەرمی لەشی بەرزبوویەوە، کەسی توشبوو بە نەخۆشی دڵ یان نەخۆشی شەکرە، لەکاتێکدا پلەی گەرمی لەشی بەرزبووەیەوە.

بەڵام ئەو نیشانانەی کە هەوکردنی مەترسیدار دەردەخەن، مەبەستم لە تەنگەنەفەسی وئازاری سینگە کە هەوکردنی سیەکان پیشان دەدات، ڕەقبوونی مل و بوونی ئازار تیایدا, هەوکردنی پەردەی مێشك نیشان دەدات، پێویستە لەم حاڵەتانەدا سەردانی پزیشك بکرێت.

١٣-پێناسەی گەرمی سەرچاوەی نادیار چیە؟

گەرمی سەرچاوەی نادیار بریتیە لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ زیاتر لە ٣٨,٣ پلەی سەدی بۆ ماوەی زیاد لە ٣ هەفتە.

١٤-پۆلێنکردنی گەرمی سەرچاوەی نادیار چۆنە؟

گەرمی سەرچاوەی نادیار پۆلێن دەکرێت بۆ ٤ بەش:

-گەرمی سەرچاوەی نادیاری ئاسایی"سەیری وەڵامی پرسیاری پێشو بکە".

-گەرمی سەرچاوەی نادیاری وەرگیراو لەناو نەخۆشخانەکادا.

- گەرمی سەرچاوەی نادیار لە کەسی توشبوو بە کەمی خڕۆکە سپیەکانی خوێن..

١٥-هۆکارەکانی گەرمی سەرچاوەی نادیار چین؟

هۆکارەکانی گەرمی سەرچاوەی نادیار زۆرن کە ئەمانەن:

-نەخۆشیەکانی هەوکردن"٣٦٪"وەکو سیل و تای ماڵتا و دومەڵەکانی جگەر وهەوکردنەکانی ناوپۆشی دڵ.

-نەخۆشیەکانی شێرپەنجە"١٩٪" وەکو هەڵاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان.

-ڕۆماتیزم وجومگەکان"١٥٪"

-هۆکارە نەزانراوەکان"٧٪"

١٦-هۆکارەکانی گەرمی سەرچاوەی نادیاری وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا چین؟

ئەم جۆرە دەناسرێتەوە بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ زیاتر لە ٣٨,٣ پلەی سەدی بۆ ماوەی زیاتر لە ٣ ڕۆژ بۆ نەخۆشێك لەناو نەخۆشخانەدا بێت. هۆکارەکانی ئەم بەرزبوونەوەیە ئەمانەن:

هەوکردنی ڕیخۆڵەکان و هەوکردنی خوێن بەهۆی هەوکردنی خوێن هێنەرەکانەوە وهەوکردنی برینەکان و هەوکردنی باخەڵەکانی لوت. بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەهۆی بەکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە.

١٧-ئایا هۆکاری گەرمی سەرچاوەی نادیار لە منداڵدا دەگۆڕێت ؟

لە منداڵدا گەرمی سەرچاوەی نادیار بەوە دەناسرێتەوە کە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیە بۆ ماوەی زیاتر لە دوو هەفتە بەبێ بوونی هۆکارێکی دیار. نەخۆشیەکانی هەوکردن بەتایبەتی ڤایرۆسیەکان زۆرترین هۆکارن بۆ گەرمی سەرچاوەی نادیار، بەڵام ڕێژەی نەخۆشیە کوشندەکان و ڕۆماتیزم لە١٠٪ زیادناکات، هۆکارەکانی ئەم گەرمیە نەزانراوە لە ٤٠ بۆ ٥٠٪ ی حاڵەتەکانە.

١٨-له منداڵدا لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەشیدا زیپکەی ورد لەسەر پێستی دروست دەبێت هۆکاری ئەمە چییە؟

بوونی زیپکەی ورد لەسەر پێستی منداڵ لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەشیدا لەحاڵەتی توشبوون بە سورێژە وسورێژەی ئەڵمانیدا ڕودەدات.

١٩-جیاوازی چییە لەنێوان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەهۆی توشبوون بە نەخۆشی سورێژە و ئەو پلە گەرمیەدا بەهۆی سورێژەی ئەڵمانیەوە دروست دەبێت؟

لە نەخۆشی سورێژەدا پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ بەڵام لە نەخۆشی سورێژەی ئەڵمانیدا پلەی گەرمی نزمترە لە سورێژە وە ماوەکەی ٢١ ڕۆژ دەخایەنێت.

٢٠-بۆچی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دادەنرێت بە یەکێك لە کێشەی کاروباری تەندروستی؟

گەرمی دانانرێت بە یەکێك لەو کێشە تەندروستیانەی کە هەڕەشە لە ژیانی مرۆڤ دەکەن بەڵام دادەنرێت بە یەکێك لەو کێشانەی کە کەسوکاری نەخۆش و پزیشکیش سەرقاڵ دەکەن بەخۆیانەوە لەکاتی ڕودانیاندا، لەوانەیە لەبەر ئەوە بێت هەندێك کات پەیوەندی هەیە بە هۆکاری چەند نەخۆشیەکی کوشندەوە.

وتووێژی دووەم

ڕشانەوە
vomiting

٢١-ڕشانەوە بە واتای چی دێت؟

ڕشانەوە واتە هێنانە دەرەوەی خۆراکی ناو گەدە بەناو سورێنچکدا لەڕێگەی دەمەوە.

٢٢-هۆکارەکانی ڕشانەوە چین؟

هۆکارەکانی ڕشانەوە ئەمانەن:

ژەهراویبوونی خۆراکی، چەند جۆرێکی دەرمان، سڕکردن، چارەسەری کیمیایی وتیشکی، سکپڕی، هەوکردنی ڤایرۆسی وهەوکردنی کۆئەندامی هەرس، ژانی نیوەسەر، کیسکردنی مێشك، هەستیاری بەرامبەر جۆرە خۆراکێك، خواردنەوەی مەی.

٢٣-ئایا هۆکارەکانی ڕشانەوە دەگۆڕێن لە منداڵدا؟

هۆکارەکانی ڕشانەوە لە منداڵدا دەگۆڕێت ئەمانەن:

هەستیاری بەرامبەر خۆراك وشیر، هەوکردنی ڕیخۆڵەکان، گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆناو سورێنچك، کێشەی کرداری گۆڕینی خۆراك، هەوکردنی ڤایرۆسی، گیرانی ڕیخۆڵەکان.

٢٤-ئەوهێمایانەی دەبنە هۆی ڕشانەوە لە کوێوە دێن؟

چەند هێمایەکی جۆراوجۆر دێتە ناو مێشکەوە بۆ ناوەندی ڕشانەوە، ئەم هێمایانە لەم شوێنانەوە دێن:

لە دەم و گەدە و ڕیخۆڵەوە.

لە سوڕی خوێنەوە کە میکرۆب ودەرمانی تیایە.

لە ناوەندی ڕاگرتنی هاوسەنگی لەشەوە واتە لە گوێی ناوەڕاستەوە.

لە خودی مێشکەوە کە کاریتێدەکرێت لە ڕێگەی بۆن وبیرکردنەوەوە.

٢٥-بۆچی لەدوای نەشتەرگەریەوە ڕشانەوە ڕودەدات؟

ئەم کێشانە ڕودەدەن بە ڕێژەی ٢٠٪ بۆ ٣٠٪ ی حاڵەتەکان و ئەم ڕێژەیە دەگەڕێتەوە بۆ مادەی بەکارهێنراو لە سڕکردن و جۆری نەشتەرگەریەکەدا.

٢٦-دەتوانین چی بکەین بۆ وەستاندنی ڕشانەوەکە؟

لەحاڵەتی ڕشانەوەدا پێویستە کەسەکە لە بارێکی گوجاودا دابنرێت و ڕێژەیەکی زۆر لە شلەمەنی و دەرمانی دژە ڕشانەوە پێ بدرێت.

٢٧-ئایا ڕشانەوە بە کێشەیەکی مەترسیدار دادەنرێت؟

ئەگەر ڕشانەوەکە بە قەبارەیەکی زۆر و بە شێوەیەکی دوبارەبووەوە بەردەوام بوو ئەوا بە کێشەیەکی مەترسیدار دادەنرێت، چونکە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی شلەکانی لەش ونارێکی لە ڕێژەی خوێ کانزاییەکانی لەشدا.

٢٨-پێویستە چی بکرێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی ڕشانەوە لە ماڵەوەدا؟

گرنگترین هەنگاو بۆ بەرەنگاربوونەوەی ڕشانەوە چارەسەرکردنی وشبوونەوەیە. لەبەرئەوە پێویستە لەسەر نەخۆش دەستبکات بە خواردنەوەی شلەمەنی بەچەند بڕێکی کەم بەتایبەت ئەو شلانەی خوێ کانزاییەکانی تیایە.

پێویستە نەخۆشەکە بیری بێت نابێت بەیەك جار بڕێکی زۆر لە ئاو بخواتەوە.

٢٩-لەچ کاتێکدا پێویستە نەخۆشەکە دوبارە دەستبکاتەوە بە نان خواردن؟

گەڕانەوە بۆسەر نان خواردن لەکاتێدا دەبێت ڕشانەوەکە وەستابێت بۆ ماوەیەك کەمتر نەبێت لە ٦ کاتژمێر.

٣٠-لە چ کاتێکدا پێویستە لەسەر نەخۆش سەردانی پزیشك بکات؟

لەحاڵەتێکدا ڕشانەوەکە بەردەوام بوو بۆ ماوەی زیاتر لە ٢٤ کاتژمێر، ئەگەر ڕشانەوەکە خوێنی لەگەڵدابوو یان زەرداوی تیابوو، ئەگەر ڕشانەوەکە ئازاری ناو سکی لەگەڵدابوو، ئەگەر ڕشانەوەکە سەرئێشە وڕەقبوونی ملی لەگەڵدابوو، ئەگەر ڕشانەوەکە نیشانەکانی وشکبوونەوەی لەگەڵبوو.

٣١-نیشانەکانی وشکبوونەوە چین؟

وشکبوونەوە بەم نیشانانە دەردەکەوێت:

تینویەتی، خەستبوونەوەی میز، کەمبوونەوەی بڕی میز، وشبوونەوەی ناوپۆشی دەم، بەچاڵداچونی چاوەکان، گریان بەبێ فرمێسك، نەمانی ڕەونەقی سروشتی پێست.

وتووێژی سێیەم

سكچوون
diarrhea

٣٢-پێناسەی سكچوون چیە؟
سكچوون بریتیە لە هاتنەدەرەوەی بڕێكی زۆر لە پیسایی لینج لەیەك ڕۆژدا.
كەواتە پێناسەی زانستی بۆ سكچون گرنگی دەدات بە بڕ وجۆری پیساییەكە.
٣٣-ئایا پۆلێنێكی دیاریكراو هەیە بۆ سكچون؟
بەشێوەیەكی گشتی سكچوون پۆلێندەكرێت بۆ دوو جۆر:
سكچونی میكرۆبی، وسكچونی نامیكرۆبی.
٣٤-ڕێژەی سكچوونی میكرۆبی چەندە؟
نزیكەی ١٠٠ ملیۆن حاڵەتی سكچوون ڕوودەدات لە ماوەی ساڵێكدا لە ویلایەتە یەكگرتوەكانی ئەمەریكدا، نزیكەی ٢٥ ملیۆن لە حاڵەتەكان هەوكردنی ڕیخۆڵەكانە, ١٠ هەزار كەس لەم ڕێژەیە بەو هۆیەوە دەمرن.
٣٥-ئەو بڕە پارەیە چەندە كە چاودێری پزیشكی پێویستی پێیەتی بۆ كۆترۆڵكردنی سكچونی میكرۆبی؟
بڕی تێچونی پارە بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ وناڕاستەوخۆ بۆ چاودێری تەندروستی كەسە توشبووەكان بە سكچوونی میكرۆبی دەگاتە نزیكەی

٢٢ بلیۆن دۆلار لەساڵێکدا, بەتەنها لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکدا.

٣٦-هۆکاری سکچونی میکرۆبی بەشێوەیەکی گشتی چیە؟

بەکتریا ٨-١٥٪ ی هۆکارەکانی سکچوونی میکرۆبی پێکدەهێنێت لە وڵاتە پێشکەوتوەکاندا، گرنگترینیان: سالمۆنێلا وشیگلە. بەڵام ڤایرۆسەکان زۆرترین رێژە بەدەستدێنن لە سکچونی میکرۆبیدا.

٣٧-زنتاری بە واتای چی دێت؟

زاناکان ناکۆکن لەسەر پێناسەکردنی ئەم زاراوەیە بەڵام زیاترین پێناسەی بەکارهاتو بریتیە لەو سکچوونەی خرۆکە سپیەکانی خوێنی تیایە و نەخۆشەکە تۆشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەبێت.

٣٨-لەوانەیە سکچوون نیشانەیەك بێت بۆ جۆرێك لە نەخۆشی، دەکرێت ناوی هەندێك لەو نەخۆشیانە بهێنیت؟

ژەهراویبوونی خۆراکی"دواتر باسی لێوە دەکەین"، بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان، نەخۆشیە کوشندەکانی ریخۆڵە، پژێنی دەرەقی (پەریزادە).

٤٠-ئەو هەنگاوانە چین کە پێویستە بگیرێتە بەر وەك چارەسەرێکەی سەرەتایی بۆ سکچوون؟

قەرەبووکردنەوەی ئەو شلەمەنی وخوێ کانزاییانەی لەش کەلە رێگەی سکچوونەوە لەدەستچون، ئەمە یەکەم هەنگاوی چارەسەرکردن دەبێت.

وتووێژی چوارەم

ئازاری سك

abdominal pain

٤١-پێناسەی ئازاری سك چییە؟

ئازاری سك بریتیە لەو ئازارانەی نەخۆش هەستی پێدەكات لە سكیدا، واتە لە ناوچەی نێوان ئێسكەكانی سنگ و ئێسكی حەوزدا. ئەم ئازارە وابەستەیە بەو ئەندامانەی لەناو سكدان وەكو گەدە وڕیخۆڵە باریكە وئەستورە وپەنكریاس وزراو وهێلكەدان وگورچیلەكان وپێست وماسولكەكان.

٤٢-چۆن ئازاری سك دروست دەبێت؟

ئازاری سك دروست دەبێت بەهۆی هەوكردنەوە لەیەكێك لەو ئەندامانەی لەسەرەوە ناوبران یان بەهۆی كەمی سوڕی خوێن كە فەرمانەكەی بردنی خۆراكە بۆ ئەو ئەندامانە.

٤٣-هۆكارەكانی ئازاری سك چین؟

هەوكردنی ڕیخۆڵە كوێرە، هەوكردنی ڕیخۆڵەكان، بەرد لە زراو یان گورچیلەكاندا، ئاوسانی كۆئەندامی هەرس، كۆڵۆنی نەسرەوتو، كفتبوونی ڕیخۆڵەكان، هەوكردنی دیواری زراو، برینەكانی گەدە و ڕیخۆڵە.

٤٤-نیشانەكانی ڕیخۆڵە كوێرە چین؟

نیشانەکانی ڕیخۆڵە کوێرە کورتدەکرێتەوە لە بوونی ئازارێکی تیژ لە بەشی خوارەوەی لای ڕاستی سک، زۆربەی کات لەگەڵ ئەم ئازارەدا بەرزبوونەوەیەکی زۆری پلەی گەرمی وسکچوون و ڕشانەوە دەبینرێت.

٤٥-نیشانەکانی ژانی گورچیلە چین؟

نیشانەکانی ژانی گورچیلە کورتدەکرێنەوە لە بوونی ئازارێکی تیژ لە هەردوو کەلەکەدا, ئەم ئازارە دەکشێت بەرەو بەشی خوارەوەی سک و لەگەڵئەوەدا کاتی میزکردن نەخۆشەکە ئازاری دەبێت.

٤٦-نیشانەکانی هەوکردنی زراو چین؟

نیشانەکانی هەوکردنی زراو کورتدەکرێنەوە لە بوونی ئازارێکی تیژ لە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سک, لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیدا وله هەندێك حاڵەتدا ڕشانەوە ڕودەدات.

٤٧-نیشانەکانی کۆڵۆنی نەسرەوتو چین؟

نیشانەکانی کۆڵۆنی نەسرەوتو کورتدەکرێنەوە لە بوونی ئازاری درێژخایەن لە ناوەڕاستی سکدا لەگەڵ ئاوسانی سك و تەنگە نەفەسی و ڕشانەوە, ئازارەکە بەرەو نەمان دەچێت بە پیسایی کردن.

٤٨-نیشانەکانی برینەکانی گەدە و ڕیخۆڵە چین؟

نیشانەکانی برینی گەدە وڕیخۆڵە کورتدەکرێنەوە لە بوونی ئازارێکی تیژ لە بەشی سەرەوەی سکدا لەگەڵ ڕشانەوە و توندی ئازارەکە زیاددەکات لەکاتی هەستکردن برسێتیدا.

٤٩-ئەو ڕێگایانە چین دەگیرێنە بەر بۆ دیاریکردنی هۆکارەکانی ئازاری سك؟

بۆ دیاریکردنی هۆکارەکانی ئازاری سك پێویستە ئەم پرسیارانە لە نەخۆش بکرێن:

–ئەم ئازارە چۆن دەستی پێکرد؟ ئازارەکانی سك کە بەشێوەیەکی خێرا یان توند دەستیان پێکرد زۆربەی کات هەوکردنی پەنکریاس نیشان دەدات.

–ئەم ئازارە لە کوێوە دەست پێدەکات؟ ئازاری سك کاتێك لە بەشی خواروی لای ڕاستی سکەوە دەستی پێکرد هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە نیشان دەدات، بەڵام ئەو ئازارەی دەکەوێتە بەشی سەروی لای ڕاستی سکەوە کێشەی زراو نیشان دەدات.

–تایبەتمەندیەکانی ئەم ئازارە چین؟ واتە ئەو ئازارەی لەبەشی سەرەوەی سك دەکشێت بەرەو شانی ڕاست بەردی زراو نیشاندەدات ، ئەو ئازارە توندەی دەکەوێتە بەشی سەرەوەی سك ودەکشێت بەرەو پشتی مرۆڤ هەوکردنی پەنکریاس نیشاندەدات.

–ماوەی ئەم ئازارە چەندە؟ ئەو ئازارانەی پەیوەندیان بە زراوەوە هەیە تەنها چەند کاتژمێرێك دەخایەنن بەڵام ئەو ئازارانەی پەیوەستن بە کۆڵۆنی نەسرەوتووەوە بۆ چەند ڕۆژێك یان چەند ساڵێك دەمێننەوە.

–ئەو هۆکارانە چین دەبنە هۆی زیادبوونی ئەم ئازارە؟ ئەو ئازارانەی بەهۆی چەند جۆرێکی هەوکردنەوە دروست دەبن لەناو سکدا زیاددەکەن لەکاتی کۆکە یان بەپێ ڕۆیشتندا.

–ئەو هۆکارانە چین کە یارمەتیدەرن بۆ هێوربوونەوەی ئەم ئازارە؟ ئازاری کۆڵۆنی نەسرەوتو هێووردەبێتەوە بە پیسایی کردن، ئەو ئازارانەی کە دروست دەبن بەهۆی گیرانی ڕیخۆڵەکانەوە هێوردەبنەوە دوای خاڵیبوونەوەی ڕیخۆڵەکان، ئازارەکانی برینی گەدە وڕیخۆڵە هێوردەبنەوە لەڕێگەی خواردنی هەندێك خۆراکەوە.

-ئەو نیشانانە چین لەگەڵ ئازاری سکدا دروست دەبن؟ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵ ئازاری سکدا نیشانەیە بۆ بوونی هەوکردن لەناو سکدا، بەڵام بوونی سکچوون یان خوێن بەربوونی کۆم لەگەڵ ئازاری سکدا ئەوە کێشەی ڕیخۆڵەکان نیشان دەدات.

-ئەو نیشانانە چین کە پێویستە پزیشك گرنگیان پێبدات؟

بوونی ئازار لە ناوچەیەکی دیاریکراودا لەکاتی پشکنینی سکدا، لەگەڵ تێبینی کردنی شوێنی ئازارەکە، ڕەقبوون لە شوێنێکی دیاریکراوی سك لەکاتی پشکنینی نەخۆشەکەدا، بوونی خوێن لەناو پیسایيدا.

٥٠-ئەو پشکنینانە چین پێویستە بکرێن بۆ دیاریکردنی جۆری ئازارەکە؟

پشکنینی ئاسایی خوێن بۆ زانینی بەرزبوونەوەی ڕێژەی خڕۆکە سپیەکانی خوێن یان نزمبوونەوەیان، ئەنزیمەکانی جگەر وپەنکریاس، پشکنین بۆ شیکاری میز وپیسایی.

٥١-ئایا هیچ جۆرە پشکنینێکی تیشکی هەیە ئەنجامبدرێت بۆ زانینی هۆکارە شاراوەکان لە پشت ئازارەکانی سکەوە؟

بە دڵنیاییەوە.

-وێنەی تیشکی ئاسایی بۆ سك: کە ئاوسانی ڕیخۆڵەکان یان کون تێبوونی گەدە یان بەردی گورچیلە پیشان دەدات.

-وێنەی دەنگی واتە ULTRA SOUND: بەردی زراو وهەوکردنەکانی دیواری زراو وتورەکەی هێلکەدان پیشان دەدات.

-وێنەی چینی واتە CT SCAN: هەوکردنی پەنکریاس وئاوسانی پەنکریاس وهەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە پیشان دەدات.

-وێنەی موگناتیسی واتە MRI : گیرانی بۆری زراو پیشان دەدات.

٥٢-ئایا هیچ جۆرە پشکنینێکی تر هەیە پزیشکەکان پەنای بۆببەن بۆ دیاریکردنی هۆکاری ئازاری سك؟

لەوانەیە پزیشکەکان پەنابیەن بۆ بەکارهێنانی نازور بۆ گەدە یان ریخۆڵە بۆ گەیشتن بە دیاریکردنی جۆری نەخۆشیەکە بە شێوەیەکی راست ودروست، هەندێك جار هەڵدەستن بە ئەنجامدانی نەشتەرگەری بەمەبەستی دیاریکردنی جۆری نەخۆشیەکە.

٥٣-بۆچی دیاریکردنی جۆری نەخۆشی کارێکی گرانە؟

چەند هۆکارێك هەن کە دیاریکردنی جۆری نەخۆشی لە ئازاری سکدا قورس دەکەن:

-بوونی نیشانەی نائاسایی:

وەکو ئازارەکانی ریخۆڵە کوێرە لەوانەیە بکەونە بەشی سەرەوەی لای راستی سکەوە.

-بوونی پشکنینی تاقیگەیی یان تیشکی ئاسایی:

چونکە بەردی بچوك لەناو زراودا لەوانەیە لەرێگەی وێنەی دەنگیەوە دەرنەکەوێت، هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە لەوانەیە دەرنەکەوێت لە وێنەی چینی سکدا، پشکنینی سادەی خوێن لەوانەیە هیچ بەرزبوونەوەیەك یان نزمبوونەوەیەك لە ژمارەی خرۆکە سپیەکانی خوێن پیشان نەدات بەتایبەت لای ئەو نەخۆشانەی کۆرتیزۆن بەکاردێنن وەك چارەسەر.

-نیشانەکان لەیەکدەچن لە هەندێك نەخۆشیدا:

بۆنمونە نیشانەکانی کۆڵۆنی نەسرەوتو لەگەڵ نیشانەکانی ئاوسانی ریخۆڵەکان وگیرانی ریخۆڵەکان وبرینی گەدە وریخۆڵە لەیەکدەچن، هەوکردنی گورچیلەی لای راست لەوانەیە تێکەڵ بێت لەگەڵ نیشانەکانی هەوکردنی زراودا.

٥٤-چارەسەری ئازاری سك چییە؟

چارەسەری ئازاری سك پەیوەستە بە زانینی هۆکارەکەیەوە.
شایەنی بیرهێنانەوەیە کەسی توشبوو بە ئازاری سك پێویستە بچێتە نزیکترین نەخۆشخانەی فریاکەوتن لەحاڵەتێکدا ئازاری ناو سکی هەبوو لەگەڵ ڕشانەوەی خوێناوی و بوورانەوە.

٥٥-پێویستە لەسەرم چی بکەم تا یارمەتی پزیشکەکە بدەم بۆ دیاریکردنی جۆری نەخۆشیەکە؟

یەکەم پێویستە پزیشکەکە ئاگاداربکەیتەوە لە جۆری ئەو دەرمانانەی بەکاری دەهێنیت، لەبارەی هەستیاریت بەرامبەر جۆرێکی دیاریکراو لە دەرمان ئەگەر هەبوو، بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەك شەکرە ونەخۆشیەکانی دڵ، نەشتەرگەری ئەنجامدراو بۆت وەك ڕیخۆڵە کوێرە و زراو، بوونی کەسێك لە خێزانەکەتان هەمان نیشانەی نەخۆشی هەبێت، بوونی نەخۆشی بۆماوەیی لە کۆئەندامی هەرسدا. هەروەها پێویستە لەسەرت وەڵامی پرسیارەکانی پزیشکەکە بدەیتەوە بەشێوەیەکی ڕون و ئاشکرا.

وتووێژی پێنجەم

هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان
Respiratory Tract Infections

٥٦-هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان چیە؟

هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان دابەشدەکرێت بۆ هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدانی سەروو وکۆئەندامی هەناسەدانی خواروو کە زۆربەی کات هەوکردنی کۆشەندامی هەناسەدانی خوارو مەترسیدارترە بە بەراوردبە هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدانی سەروو. کۆئەندامی هەناسەدانی سەروو پێکدێت لە قورگ ولوت وبۆریە هەواییەکان، بەڵام کۆئەندامی هەناسەدانی خواروو پێکدێت لە سییەکان بە شێوەیەکی سەرەکی.

٥٧-ئایا هەوکردنی سییەکان بە هەوکردنێکی مەترسیدار دادەنرێت؟

هەوکردنی سییەکان دادەنرێت بە هۆکارێکی سەرەکی مردن، نزیکەی نیوەی حاڵەتەکانی مردن هۆکارەکەیان توشبوونە بە هەوکردنی سییەکان بەتایبەت لەو کەسانەی تەمەنیان لە سەرو ٦٥ ساڵیەوەیە.

٥٨-ئایا هەوکردنی سییەکان لە نەخۆشیە بەربەرباڵاوەکانە؟

نزیکەی ٢-٣ ملیۆن حاڵەت هەوکردنی سییەکان لەساڵێکدا ڕودەدات، لەناویاندا ١٠ ملیۆن حاڵەت سەردانی دەرەکین بۆ پزیشك و٥٠٠ هەزاریان لەناو نەخۆشخانەکانن و٤٥ هەزار لە حاڵەتەکان دەمرن.

٥٩-هۆکاری سەرەکی بۆ توشبوون بە هەوکردنی سییەکان چیە؟

ـەکتریای جـۆری سـتریپتۆکۆکەس نیومۆنیـا هۆکـاری سـەرەکیە بـۆ توشبوون بە هەوکردنی سییەکان لە منداڵ وگەورەدا بەبێ جیاوازی.

٦٠ -هەوکردنی سییەکان چۆن ڕودەدات؟

هەوکردنی سییەکان ڕودەدات لەڕێگەی هەڵمژینی بەکتریا لە هەوادا یـان لەڕێگەی گەیشتنی ئـەم بەکتریایـە بـۆ سییەکان لەڕێگەی خوێنـەوە یـان گەیشتنی بۆ سییەکان لە ئەندامێکی نزیك لێیەوە.

٦١-چی وا لە هەوکردنی سییەکان دەکات نەخۆشیەکی جیاوازبێت لـە کەسە بەتەمەنەکاندا؟

چـەندین هۆکـار هەیـە بۆئـەوەی وا لـە هـەوکردنی سـییەکان بکـات نەخۆشیەکی کوشندەتر بێت لە کەسە بەتەمەنەکاندا، لەوانە:

بـەرەو پێشـچونی تەمـەن و ئـەو نەخۆشـیانەی کەسـی بەتەمـەن بەدەسـیانەوە دەناڵێنێـت وەکـو گیرانـی سـییەکانی درێژخایـەن ونەخۆشیەکانی دڵ و لاوازبوونی سییەکان.

٦٢-ئـەو هۆکارانـە چـین ئەگـەری مـردن زیاددەکـەن لـە و نەخۆشـانەی توشی هەوکردنی سییەکان بوون؟

ئەو هۆکارانە ئەمانەن:

بـوونی نەخۆشـی تـر لـەو کەسـەدا وەکـو: شـێرپەنجە ونەخۆشـیەکانی جگـەر ولاوازبـوونی دڵ وەسـتانی مێـشك (جەڵتـە) ونەخۆشـیەکانی گورچیلە.

-خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان.

-بوونی ئەم نیشانانە:

بوورانـەوە وخێرابـوونی هەناسـەدان یـان خێرابـوونی لێـدانی دڵ ودابەزینی فشاری خوێن وبەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پلەی گەرمی.

بوونی نارێکی لە ڕێژەی خوێ کانزاییەکانی لەشدا وەکو سۆدیۆم ودابەزینی ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێندا وبەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەلبۆمین وبەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر وکەم خوێنی.

-بوونی شلە لەناو دیواری سییەکاندا.

٦٣-ئەو هۆکارانە چین ئەگەری توشبوون بە هەوکردنی سییەکان زیاددەکەن؟

ئەو هۆکارانە ئەمانەن:

-جگەرەکێشان.

-زۆری کێش.

-بەروە پێش چونی تەمەن"دوای ٥٠ ساڵ"

-نەخۆشیە درێژخایەنەکانی سییەکان.

-چارەسەرکردن بە کۆرتیزۆن.

-نەمانی بەرگری لەش.

٦٤-ڕێگاکانی ناسینەوەی هەوکردنی سییەکان چین؟

لەکاتی بەگومان بوون لە توشبوون بە هەوکردنی سیەکان پێویستە ئەم پشکنینانە بکرێن:

-وێنەی تیشکی بۆ سینگ.

-پشکنینەکانی خوێن وپشکنینی ڕێژەی خرۆکە سپیەکان وچاندنی خوێن.

-پشکنینی دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان.

-پشکنینی ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێندا.

٦٥-ئەو هۆکارانە چین ماوەی چارەسەرکردن لە هەوکردنی سییەکان دیاریدەکات؟

ئەو هۆكارانە برتین لە بوونی نەخۆشی درێژخایەن لەگەڵ هەوكردنی سییەكان وهەوكردنەكانی خوێن بەمەش هەوكردنەكە زیاتر پەرەدەسێنێت ونەخۆشیەكە كوشندەتر دەبێت.

٦٦ ماوەی چارەسەركردنەكە چەندە؟

ماوەی چارەسەركردن لەنێوان ٧ ڕۆژ بۆ ٢١ ڕۆژە وئەمەش بەپێی جۆری بەكتریا توشخەرەكە بۆ هەوكردنی سییەكان دەگۆڕێت"خشتەی ژمارە ١"

ماوەی پێویست	بەكتریا
٧-١٠ ڕۆژ	pneumoniae streptococcus
١٠-١٤ ڕۆژ	pneumoniae mycoplasma
١٠-١٤ ڕۆژ	pneumoniae chlamydia
٢١ ڕۆژ	spplegionella

خشتەی ژمارە ١ بەكتریای توشخەری هەوكردنی سییەكان و ماوەی چارەسەركردن

٦٧-ئایا پێویستە چارەسەرەكان بەشێوەی دەرزی بدرێن؟

بەڵی، چونكە كاریگەری دژەزیندەگیەكان بە شێوەی دەرزی خێراترە.

٦٨-كەی پێویستە دژەزیندەگیەكان لە دەرزیەوە بگۆڕین بۆ گیراوە تالەڕێگەی دەمەوە وەریبگرێت؟

گۆڕینی دژەزیندەگیەكان لە دەرزیەوە بۆ شێوەی گیراوە پشت بەم هۆكارانە دەبەستێت:

-بەرەو باشترچونی نەخۆشیەکە: نەمانی تەگەنەفەسی وکۆکە.
-نەمانی گەرمی بۆ دوجار کە ماوەی نێوانیان ٨ کاتژمێر بێت
-دابەزینی ژمارەی خڕۆکە سپیەکانی خوێن.
-ئامادەبوونی کەسەکە بۆ وەرگرتنی دژەزیندەگیەکان لەرێگەی دەمەوە.
٦٩-دوای ماوەی چەند ڕۆژ نەخۆشەکە بەرەو چاکبوونەوە دەچێت؟
زۆربەی کات لەدوای ٣ ڕۆژ.
٧٠-دوای ماوەی چەند ڕۆژ وێنەی تیشکی نەخۆشەکە ئاسایی دەبێت؟
چاکبوونەوەکە لەماوەی ٢ هەفتە ڕودەدات لە٥٠٪ ی حاڵەتەکان، ماوەی ٤ هەفتە لە٦٤٪ ی حاڵەتەکان، ماوەی ٦ هەفتە لە ٧٣٪ ی حاڵەتەکاندا. ئەم چاکبوونەوەیە لەوانەیە دوابکەوێت لە کەسە بەتەمەنەکان وئەوانەی کحول دەخۆنەوە وئەوانەی توشی گیرانی درێژخایەنی سییەکان بوون.
٧١-ئایا توشبوون بە ئەنفلۆنزا پەرەدەسەنێت بۆ هەوکردنی سییەکان؟
بەڵی ئەنفلۆنزا پەرەدەسێنێت بۆ هەوکردنی سییەکانی بەکتیری بەتایبەت ئەگەر جۆری بەکتریا توشخەرەکە ستریپتۆکۆکەس نیومۆنیا و مایکۆپلاسما نیومۆنیا بێت.
٧٢-ئایا وەرگرتنی ڤاکسینی دژە ئەنفلۆنزا دەبێتەهۆی بەرگریکردن لە هەوکردنی سییەکان؟
توێژینەوەکان دەڵێن ڤاکسینی دژە ئەنفلۆنزا بەرگریدەکات لە توشبوون بە هەوکردنی سییەکان بەڕێژەی ٥٣٪، یارمەتیدەرە بۆ کورتکردنەوەی ماوەی چاکبوونەوە بە ڕێژەی ٥٠٪، وکەمکردنەوەی ڕێژەی مردن بە ڕێژەی ٦٨٪. شایەنی بیرهێنانەوەیە کاریگەری ئەم ڤاکسینە پشتدەبەستێت بە ماوەی نێوان وەرگرتنی ڤاکسینەکە وتوشبوون بە ئەنفلۆنزا.

٧٣-ئەو کەسانە کێن کە هەڵبژێردراون بۆ وەرگرتنی ڤاکسینی دژە ئەنفلۆنزا؟

-کەسانی بەتەمەنتر لە ٦٥ ساڵ.

-کەسانی توشبوو بە گیرانی درێژخایەنی سییەکان یان لەلاوازبوونی دڵ یان نەخۆشی شەکرە.

-ئەوکەسانەی لە سەنتەرەکانی چاودێری هەمیشەیی دادەژین وەکو خەڵوەتگەی پیری.

-ژنانی سکپڕ لە مانگی دوەم وسێیەمی سکپڕیدا ئەگەر لە وەرزی ئەنفلۆنزادا بوون.

-ئەو کەسانەی لەبواری تەندروستیدا کاردەکەن.

کەسانی توشبوو بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو.

-ژنانی شیردەر.

کەسانی گەشتیار بۆ وڵاتە بیانیەکان لە وەرزی ئەنفلۆنزادا.

٧٤ کاریگەریڤاکسینی دژە ستریبتۆکۆکەس نیومۆنیا چەند دەخایەنێت؟

-کاریگەری ئەم ڤاکسینە بە تێپەڕبوونی تەمەن کەمدەکات.

-دەبێتە هۆی توشبوون بە هەوکردنی سییەکان بەهۆی ستریبتۆکۆکەس نیومۆنیاوە ودەبێتە هۆکاری مردن بەڕێژەی ٥٪ ی توشبووەکان.

-وەرگرتنی ئەم ڤاکسینە بەرگری دەدات بە نزیکەی ٧٥٪ ی توشبووەکانی هەوکردنی سییەکان لەڕێگەی ستریبتۆکۆکەس نیومۆنیاوە. توێژینەوە نەکراوە بۆ کاریگەری ئەم ڤاکسینە لەسەر ئەو کەسانەی توشی نەمانی بەرگری دەبن.

-ئەو کەسانەی پێویستە ئەم ڤاکسینە بەکاربهێنن ئەمانەن:

كەسانی بەتەمەنتر لە ٦٥ساڵ و توشبوو بە نەخۆشیەكانی دڵ وسییەكان.

ئەو كەسانەی سپڵیان نیە.

ئەو كەسانەی توشی نەخۆشیەكانی جگەر بوون

ئەو كەسانەی مەی دەخۆنەوە.

ئەو كەسانەی توشی نەخۆشی شەكرە بوون.

ئەو كەسانەی لە باردۆخێكی تایبەتدا دەژین.

-كەسانێك هەن كە پێویستە لەسەریان ئەم ڤاكسینە بەكاربهێنن بەڵام ناتوانن بەشێوەیەكی گونجاو وەڵامی ئەم ڤاكسینە بدەنەوە ئەوانیش كەسانی توشبوون بە لاوازبوونی گوچیلەكان، كەسانی توشبوو بە نەخۆشیە كوشندەكان و ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو، ئەو كەسانەی دەرمانی دابەزێنەری بەرگری لەش بەكاردەهێنن.

-ئەم ڤاكسینە یەكجار دەدرێت دوای تەمەنی ٦٥ساڵی، ئەگەر لەپێش ٦٥ ساڵیدا درا ئەوا پێویستە دوای ٥ ساڵ دوبارە بكرێتەوە.

٧٥-ئەو ئاڵۆزیانەچین توشی كەسی توشبوو بە هەوكردنی سییەكان دەبن؟

ئەو ئاڵۆزیانە ئەمانەن:

-پەرەسەندنی نەخۆشیەكە ودروست بوونی دومەڵ لەسییەكاندا.

-دروسبوونی شلەیەكی كێماوی لەدیواری سییەكاندا.

-گواستنەوەی هەوكردنەكە بۆ ناو خوێن لەرێگەی ستریپتوكۆكەس نیومۆنیاوە.

ڕودانی هەوکردن لە دەرەوەی سییەکان وەکو هەوکردنی ناوپۆشی مێشك وهەوکردنی جومگەکان وهەوکردنی پەردەی دڵ وپەردەی پریتۆنی (ناویۆشی) سك.

پەرەسەندن بەرەو لەلاوازبوونی سییەکان.

٧٦ -هەوکردنی سیەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا چیە؟

هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لەنەخۆشخانەکاندا بریتیە لەو هەوکردنانەی ڕودەدات لەدوای چونەژورەوەی نەخۆش بۆناو نەخۆشخانە بەهۆی بەکتریای توشخەری هەوکردنی سییەکان بەماوەی ٢ ڕۆژ. ئەم هەوکردنانە بەپلەی دووەم دێن لەدوای هەوکردنەکانی ڕێڕەوی میزومیزەڕۆ کە بەپلەی یەکەم دێن لە هەوکردنە وەرگیراوەکانی ناو نەخۆشخانەکان.

٧٧ ئایا هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا بە نەخۆشیەکی کوشندە دادەنرێت؟

بەڵێ، لەبەر ئەم هۆکارانە:

چونکە ئەم نەخۆشیە ماوەی مانەوەی کەسی توشبوو لەنەخۆشخانەدا درێژدەکاتەوە.

وەرگرتنی بڕێکی زۆر لە چارەسەر بە شێوەی دژەزیندەگی ئەمەش لەبەرگری لەشی نەخۆشەکە کەمدەکاتەوە.

دەبێتەهۆی مردن بەڕێژەی ٨٪ بۆ ٤٠٪.

٧٨-ئایا جۆری بەکتریای توشخەر بۆ هەوکردنی سییەکان لە نەخۆشخانەکاندا دەگۆڕێت؟

بەڵی بەدڵنیاییەوە.

٧٩–ئەو هۆکارە یاریدەدەرانە چین کەدەبنە هۆی توشبوون بە هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا؟

–بەرەو پێشچونی تەمەن: ئەگەر تەمەنی نەخۆشەکە لەسەروو ٦٠ ساڵەوە بوو.

–ئاستی چالاکی کۆئەندامی هەناسەدانی کەسە توشبووەکە لەپێش توشبوونەکەوە.

–بوورانەوەی نەخۆشەکە.

–بوونی نەخۆشی درێژخایەن لە سییەکاندا.

–وەرگرتنی دژەزیندەگی وەکو چارەسەر لە ڕابردودا.

–ماوەی مانەوەی لەنەخۆشخانەدا.

–مەترسی حاڵەتی نەخۆشە توشبووەکە بە هەوکردنی سییەکان.

٨٠– هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا چۆن ڕودەدات؟

لەوانەیە لە یەکێك لەم ڕێگایانەوە ڕوبدات:

–قوتدانی ئەو میکرۆبانەی کەلەناو دەمدان.

–هەڵمژینی میکرۆبەکان لە کەسێکی ترەوە یان لە ڕێگەی ئەو ئامێرانەی بەکاردێن لە چارەسەری لاوازبوونی کۆئەندامی هەناسەداندا.

–گەیشتنی میکرۆبەکان بۆ سییەکان لە شوێنێکی تری لەشەوە کە توشی هەوکردن بووە لەڕێگەی سوڕی خوێنەوە.

–گواستنەوەی میکرۆبەکان لەڕێگەی دەستکێش ودەستی ئەو کەسانەی لە بواری پزیشکیدا کاردەکەن.

–پیسبوونی ئاوی نەخۆشخانەکان.

٨١-ئایا هەمیشە دەتوانرێت میکرۆبی توشخەری هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا بناسرێتەوە؟

بەدڵنیاییەوە نەخێر، چونکە تەنها لە ٥٠٪ ی حاڵەتەکاندا جۆری میکرۆبە توشخەرەکە دیاریدەکرێت.

٨٢-ئایا ڕودەدات هۆکاری توشبوون بە هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا ڤایرۆسەکان بن؟

بەڵی، بەتایبەت ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا.

٨٣-ڕێگاکانی بەرگری کردن لە توشبوون بە هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا چین؟

لێرەدا ٥ هەنگاو هەیە پێویستە پەیڕەوی بکرێن بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا:

لەوەرزی ئەنفلۆنزادا پێویستە ڤاکسینی گونجاو وەربگیرێت.

وەرگرتنی ڤاکسینی دژە بەکتریای ستریپتۆکۆکەس نیومۆنیا.

-بەرزکردنەوەی سەری نەخۆشەکە بۆ ٤٥ پلە.

-بەکاهێنانی دەستکێش لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەداندا لەگەڵ بیرهێنانەوەی دەست شتن لەدوای داکەندنی دەستکێشە.

-پێدانی خواردن بەنەخۆش لەڕێگەی دەمەوە بەزوترین کات.

٨٤-ئایا بەکتریای توشخەری هەوکردنی سییەکان لەناوەوە ودەرەوەی نەخۆشخانەدا وەك یەکە؟

بەڵی بەدڵنیاییەوە، ئەو جۆرە بەکتریایەی بەشێوەیەکی بەربەربڵاو لەدەرەوەی نەخۆشخانەکاندا هەیە ستریپتۆکۆکەس نیومۆنیایە، بەڵام

ئەو بەکتریایەی بەڕێژەیەکی زۆر لە نەخۆشخانەکاندا هەیە بەکتریای چیلکەیی گرام نێگەتیڤن بە تایبەت جۆری سیدۆمۆناس ئارۆجینۆسا.

٨٥-ئایا جۆری بەکتریاکە کاریگەری هەیە لەسەر ڕێژەی مردن؟

بەڵی، بەرزترین ڕێژەی مردن لە توشبووانی هەوکردنی سییەکان بەهۆی بەکتریای جۆری سیدۆمۆناس ئارۆجینۆسدا ڕودەدات.

٨٦-ئایا بۆ مەبەستی چارەسەری هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا پێویستە نەخۆشەکە بخرێتە بەشی چاودێری وردەوە؟

پێویست ناکات، بەڵام لە هەندێك حاڵەتدا بەهۆی چەند هۆکارێکی ترەوە دەخرێتە بەشی چاودێری وردەوە. ئەو هۆکارانەش:

-دابەزینی ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێندا.

-دابەزینی فشاری خوێن.

-لاوازی لە کۆئەندامی هەناسەداندا.

-بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەسید (ترشەڵۆك) لە خوێندا.

-بەرزبوونەوەی ڕێژەی دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان.

٨٧-چۆن هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا دەناسرێتەوە؟

هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا دەناسرێتەوە لەڕێی:

-نیشانەکانیەوە کەلەدوای تێپەڕبوونی ٤٨ کاتژمێر بەسەر هاتنەژورەوەی نەخۆشەکە بۆ نەخۆشخانە ڕودەدەن.

-بوونی هەوکردنی سییەکان لەکاتی گرتنی وێنەی تیشکیدا.

-نیشانەکانی هەوکردنی سییەکان وەکو کۆکە ودەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و تەنگەنەفەسی.

-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

-بەرزبوونەوەی ژمارەی خرۆکە سپیەکانی خوێن.

-دەرکەوتنی بەکتریا لەکاتی چاندنی بەڵغەمدا.

٨٨-ئایا بۆ دەستنیشانکردنی جۆری نەخۆشیەکە بەتەنها پشت دەبەسترێت بە نیشانەکان؟

بە پشتبەستن بە نیشانەکان بەتەنها ئەم کارە ناکرێت بەڵکوپێویستە شیکاری وەکو چاندنی بەڵغەم ونازور بۆ سییەکان بکرێت.

٨٩-ئەو نەخۆشیانە چین لەگەڵ هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا لەنیشانەکانیاندا لەیەکدەچن؟

ئەو نەخۆشیانە ئەمانەن:

-وەستانی(جەڵتە) سییەکان.

خوێنتێزان لە سییەکاندا بەهۆی کێشەی دڵەوە.

هەوکردنی سییەکانی کیمیایی بەهۆی قوتدانی میکرۆب لەناو دەم و کۆنەندامی هەناسەدانی سەرو.

خوێنبەربوونی سییەکانی کتوپڕ.

نەخۆشیە کوشندەکانی سیی.

ژەهراویبوونی سییەکان بەهۆی هەندێك دەرمانی وەکو"کۆردارۆن".

ئەم نەخۆشیانەی سەرەوە دەناسرێنەوە بە وەڵامنەدانەوەیان بۆ ئەو دژەزیندەگیانەی بۆ چارەسەری هەوکردنی سییەکان بەکاردێت.

٩٠-هۆکارە یاریدەرەکان چین لە پەرەسەندن وئاڵۆزبوونی هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا؟

ئەو هۆکارە یاریدەدەرانە ئەمانەن:

-بەرگری لەشی کەسی توشبوو.

-جۆری میکرۆبەتوشخەرەکە.

-چالاکی وباشی جۆری دەرمانی دانراو بۆ چارەسەر.

٩٢-ڕێژەی توشبوونی ئەو کەسانەی نەشتەرگەریان بۆ دەکرێت چەندە کە توشی هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا دەبن؟

ڕێژەی توشبوون بە هەوکردنی سییەکانی وەرگیراو لە نەخۆشخانەکاندا دوای ئەنجامـدانی نەشـتەرگەری ١٨٪، لـە هەنـدێك توێژینـەوەدا ئـەم ڕێژەیـە لـەنێوان ١,٣٪ بـۆ ١٧,٥٪ ، بـەڵام ڕێـژەی مـردن بـەهۆی ئـەم هەوکردنانەوە لە ٣٠٪ بۆ ٤٦٪.

٩٣-هۆکـارە یاریـدەدەرەکان چـین لـە ڕودانـی هـەوکردنی سـییەکانی وەرگـیراو لـە نەخۆشـخانەکاندا لـەو نەخۆشـانەی نەشـتەرگەریان بـۆ ئەنجامدەدرێت؟

هۆکارە یاریدەدەرەرەکان ئەمانەن:

-بـەرگری لەشـی کەسـە توشـبووەکە کەبـەهۆی نەشـتەرگەریەکەوە کاریتێدەکرێت.

-بـەکارهێنانی دژەزینـدەگی دژە بـەو میکرۆبانـە لـەڕابردودا بەناتەواویئەمەش والەو میکرۆبانە دەکات بەرگری وەرگـرن بەرامبەر بەو جۆرە دژەزیندەگیە.

-ئەو کەرەستانەی لە نەشتەرگەریەکەدا بەکاردێن.

-ئەو شوێنەی نەشتەرگەریەکەی بۆ دەکرێت.

-تەمـەنی نەخۆشـەکە چـونکە ئـەم ڕێژەیـە بـەپێی زۆری تەمـەنی نەخۆشەکەوە زیاددەکات.

-بوونی چـەند کێشەیەکی تەندروسـتی لـە نەخۆشـەکەدا وەکـو گیرانـی سییەکانی درێژخایەن ونەخۆشیەکانی دڵ.

بوونی كێشه له كاركردنی گورچیلەكاندا.

بەكارهێنانی چەند جۆرێك لەدەرمان وەكو "كۆرتیزۆن"

-ئەنجامدانی نەشتەرگەریەكە بەشێوەیەكی زۆر كتوپڕ كەماوە نادات بۆ ئامادەكردنی نەخۆشەكە بەشێوەیەكی ڕاستودروست.

چەند هۆكارێكی تر وەكو جگەرەكێشان ومەی خواردنەوە وگواستنەوەی خوێن وكەمبوونەوەی كێش وئەنجامنەدانی وەرزش.

٩٤-ئایا زو دەستكردن بە بەكاهێنانی چارەسەر لەڕێگەی دژەزیندەگیەوە ئەگەری مانەوەی نەخۆشی توشبوو بە هەوكردنی سییەكانی وەرگیراو له نەخۆشخانەكاندا زیاددەكات؟

بەڵێ، توێژینەوەكان سەلماندویانە دواخستنی چارەسەر یان هەڵبژاردنی دژەزیندەگی نەگونجاو دەبێتە هۆی مردن بە ڕێژەی نزیكەی ٩٠٪، بەڵام زودەستكردن به چارەسەر به دژەزیندەگی گونجاو ئەم ڕێژەیە دادەبەزێنێت بۆ ٣٠٪.

٩٥-ڕێژەی توشبوون بەلاوازبوونی سییەكان چەندە لەكاتێكدا نەخۆشەكە بخرێتە سەر ئامێری هەناسەدان؟

ئەم ڕێژەیە زیاددەكات بە١-٣٪بۆ هەمو ڕۆژێك كەنەخۆشەكە لەسەر ئامێری هەناسەدان دادەنرێت.

وتووێژی شەشەم

هەوکردنی جگەری بەربڵاو
Hepatitis

٩٦-فەرمانی جگەر چیە وڕادەی گرنگیەکەی چەندە لەلەشی مرۆڤدا؟
جگەر ئەندامێکی سەرەکیە لە کۆئەندامی هەرسی لەشی مرۆڤدا، جگەر پێکدێت لەجۆرە خانەیەك کەتوانای خۆنوێکردنەوەی هەیە، جگەر هەڵدەستێت بە کۆکردنەوەی شەکری هاتوو لەڕێگەی خوێنەوە ویارمەتیدەرە لە کرداری شیکردنەوەی چەوریەکان.

٩٧- هەوکردنەکانی جگەر بەمانای چی دێت؟
هەوکردنەکانی جگەر دابەشدەکرێن بۆ هەوکردنە ڤایرۆسیەکان لەڕێگەی هەوکردنی جگەری بەربڵاوەوە بە جۆرەکانی"c,b,a" وهەوکردنی جگەری ناڤایرۆسی لەڕێگەی"دژەزیندەگی ونارامبەخشەکان" وڕوەکەکان و ژەهرەکان و مەی و میکرۆبەکانی تر وەکو بەکتریا و زیندەوەرە سەرەتاییەکان.

٩٨- هەوکردنی جگەری بەربڵاو چیە؟
هەوکردنی جگەری بەبڵاو پێکدێت لە جۆرەکانی "a" کەلە ڕێگەی خواردنەوە دەگوازرێتەوە، جۆری"b" وجۆری"c" کەلە ڕێگەی خوێن وپەیوەندیە سێکسیەکانەوە دەگوازرێتەوە. وچەند جۆرێکی تر هەیە بەناوی"d" وپێنجەم وشەشەم. ئەم ڤایرۆسانە جیاوازن لەڕوی ماوەی

مانـەوە وڕێـژەی مردنـەوە، ولـەڕوی نیـشانە وهۆکـاری یاریـدەدەرەوە لەیەکدەچن.

هەوکردنی جگەری بەربڵاو	هەوکردنی جگەری بەربڵاو بە زمانی بیانی	ماوەی مانەوە	ڕێژەی مردن
جۆری یەکەم	patitishe A	٣-٥ هەفتە	کەمتر لە١٪
جۆری دووەم	hepatitis B	٨-٢٤ هەفتە	٪٠,١
جۆری سێیەم	hepatitis C	٧ هەفتە	کەم ڕودەدات
جۆری چوارەم	hepatitis D	نەزانراوە	٪٢-٢٠
جۆری پێنجەم	hepatitis E	٢-٨ هەفتە	کەمتر لە ٠,١٪
جۆری شەشەم	hepatitis G	نەزانراوە	کەم ڕودەدات

خشتەی ژمارە ٢: هەوکردنی جگەری بەربڵاو.

٩٩-ڕێژەی توشبوون بەم هەوکردنانە چەندە؟

ڕێژەی توشبوون بە هەوکردنی جگەری بەربڵاو جۆری "A" لە ویلایەتـە یـــەکگرتوەکانی ئەمـــەریکادا لـــەنێوان ٣٨٪ بـــۆ ٧٤٪، لەکەســـە بەساڵاچـوەکاندا ئـەم ڕێژەیـە دەگاتـە ٨٠٪. بـەڵام هـەوکردنی جگـەری بەربڵاو لەجۆری "B" دەگاتە ٢ بلیۆن کەس لەسەر ئاستی جیهـان ٣٥٠ ملیۆنی حاڵەتەکان هەوکردنی درێژخایەنن، بەڵام بە ڕێژەی سـەدی ئـەم هەوکردنانە دەگۆڕێت بەپێی وڵاتی توشبوو، لە ویلایەتە یەککگرتوەکاندا

دەگاتە ٧٪ ولە باشوری ئەوروپا ٥٪ و لە باشور و ناوەڕاستی ئەفەریقا دەگاتە ٢٠٪. بەڵام هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری سێیەم بە ڕێژەیەکی دیاری نەکراو دەمێنێتەوە بەشێوەیەکی گشتی چونکە زۆربەی حاڵەتەکان بەبێ نیشانەن، بەڵام ڕێژەی نزیکەیی لە ویلایەتە یەکگرتوەکان ٠,٠٥٪-١,٨٪. بەڵام هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری چوارەم ڕونادات ئەگەر ئەو کەسە توشی هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری دوەم نەبووبێت، ڕێژەی توشبوون لەهەموو جیهاندا دەخەمڵێنرێت بە ١٥ ملیۆن حاڵەت. بەڵام جۆری شەشەم ڕێژەی توشبوونی لەنزیکەی ٣٣,١٪.

١٠٠-ئەو کەسانە کێن ئەگەری توشبوونیان بە هەوکردنی جگەری بەربڵاو هەیە؟

هەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری"a" بەزۆری لەناوچە دواکەوتوەکاندا زۆرە، ئەو شوێنانەی پاکوخاوێنی تیایاندا کەمە، توشی ئەو گەشتیارانە دەبێت دەچنە ئەو وڵاتانەی هەوکردنی جگەری بەربڵاو تیایاندا زۆرە وئەو کەسانەی خواردنی باش نەکوڵاو دەخۆن وسێکس دەکەن بەبێ بەکارهێنانی کۆندۆم وئەو کەسانەی لە خەڵوەتەکانی پیریدا دەمێننەوە

بەڵام هەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری"b" لە زیندان و شێتخانەکان وئەو شوێنانەی ئاستی ئابووری وکۆمەڵایەتی تیایاندا نزمە وئاڵودەبووانی مادەهۆشبەرەکان وئەو کەسانەی سێکسی لەگەڵ کەسانی توشبوودا دەکەن و ئەو کەسانەی بەبەردەوام خوێنیان بۆ دەگۆڕدرێت وەکو نەخۆشەکانی گورچیلە، چەند کەسێك لەگەڵ یەك ژندا سێکس بکەن ولەدایکی توشبووەوە بۆ منداڵەکەی.

بەڵام هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری"c"دەگوازرێتەوە لەڕێگەی خوێنەوە لەو کەسانەی بەکۆمەڵ مادەی هۆشبەر بەکاردێنن وئەوانەی نەخۆشی گوچیلەیان هەیە و پێویستیان بە گۆڕینی خوێن هەیە ولە ڕێگەی وێڵاشەوە لەدایکەوە بۆ کۆرپەکەی دەگوازرێتەوە "کەمتر لە ٪٥"

هەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆی چوارەم بەڕێژەیەکی زۆر لە ناوچەکانی ناوەڕاستی ئەفەریقا وناوچەی دەریای ناوەڕاست وباشوری نیپاڵ و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و باشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا وپاکستان وچین و مەکسیك وپیرۆ، ئەم جۆرە هەوکردنە لە ژنی سکپڕدا بەزۆری ڕودەدات.

١٠١-گواستنەوەی هەوکردنی جگەری بەربڵاو چۆن ڕودەدات؟

هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری"a" و جۆری شەشەم دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی دەرچەی کۆمەوە بۆ دەم.

جۆری شەشەم بەڕێژەیەکی بەرز دەگوازرێتەوە لەڕێگەی خواردنەوەی ئاو وخواردەمەنی پیسبووەوە بەپیسایی کەسی توشبوو.

هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری"a" دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی ئاوی پیسەوە، خواردەمەنیی پیسبوو یان باش نەکوڵاو، لەڕێگەی کەسێکی ترەوە، بەشی چاودێری تەندروستی، ڕێکخراوە داخراوەکان، ئەوکەسانەی بێ کۆندۆم سێکس دەکەن، خواردەمەنی ئامادەکراو بەدەستی کەسانی توشبوو لەکاتێکدا دەستیان بەباشی ناشۆن دوای هاتنەدەرەوەیان لە ئاودەست.

- هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری"b" هەیە لە خوێن ولیك ودەردراوی کۆئەندامی زاوزێی مێینە وتۆوی نێرینە وشیری ژنی

توشبوو وهەندێکجار لە میز وپیسایی وفرمێسك. لەبەر ئەوە ئەم جۆرە دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی خوێنی پیسبووەوە، لە ژنی سکپڕەوە بۆ کۆرپەکەی، لەڕێگەی نەشتەرگەری وچاودێری تەندروستی ددانەکان بەکەرەستەی پیسبووەوە، بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان لەڕێگەی دەرزی لێدانەوە، تاتۆکردن، هەندێکجار لەڕێی گوێزانی ریشتاشینەوە کاتێك بۆ کەسێکی توشبوو بەکارهاتبێت.

- هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری سێیەم وچوارەم وپێنجەم بەگشتی بەهەمان ڕێگەی هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری دوەم دەگوازرێتەوە.

-هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری سێیەم دەگوازرێتەوە لەڕێگەی پەیوەندی سێکسی لەگەڵ کەسی توشبوو لەو خێزانانەی کەسی توشبوویان تیایە بەڕێژەی "٥-٧٪" ڕوودەدات.

- هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری پێنجەم لەڕێگەی خوێنەوە دەگوازرێتەوە، شوشتنی گورچیلەکان، بەرکەوتن لەگەڵ کەسی توشبوو.

١٠٢-ئایا نیشانەکانی هەوکردنی جگەری بەربڵاو بە هەمو جۆرەکانیەوە لەیەکدەچن؟

بەڵێ، زۆرترین نیشانەی هاوبەش لەنێوانیاندا زەردبوون وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئازاری جومگەکان وماسولکەکان وڕشانەوەیە.

١٠٣-ئایا هەوکردنی جگەری بەربڵاو دەبێتە هۆی مردن؟

ڕێژەی مردن بەشێوەیەکی گشتی ١٪، ئەم ڕێژەیە دەگۆڕێت بە گۆڕانی جۆری ڤایرۆسی توشخەر"سەیری خشتەی ژمارە ٢ بکە"

١٠٤-هۆکاری مردن چیە لەکاتی توشبوون بە هەوکردنی جگەری بەربڵاو؟

هۆکاری سەرەکی بریتیە لە لەکارکەوتن جگەر و تێکچونی مێشك"کاریگەری ئەم لەکارکەوتنە لەسەر مێشك" لەکارکەوتنی جگەری کتوپڕ ڕودەدات بەشێوەیەکی گشتی لەدوای ٨ بۆ ١٢ هەفتە دوای دەرکەوتنی زەردبوون.

١٠٥-ئەی بۆ هەوکردنی جگەری بەربڵاوی درێژخایەن؟

هەوکردنی جگەری بەربڵاوی درێژخایەن ئەو نەخۆشیەیە کە بۆ زیاتر لە ٦ مانگ دەمێنێتەوە.

١٠٦-ئایا هەمو توشبوونەکان بە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی کتوپڕ دەگوازرێنەوە بۆ هەوکردنی درێژخایەن؟

بەدڵنیاییەوە نەخێر. چونکە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری"ئەی" بەهیچ جۆرێك ناگۆڕێت بۆ هەوکردنی درێژخایەن، بەڵام جۆرەکانی"بی" و"سی" وچوارەم دەگۆڕێن بۆ هەوکردنە درێژخایەنەکان. ڕێژەی گۆڕانی جۆری دوەم بۆ هەوکردنەدرێژخایەنەکان بریتیەلە ٥-١٠٪ وجۆری چوارەم کەمترلە ٥٪ وجۆری سێیەم٢٪.

١٠٧-کێ هەڵگری درێژخایەنی هەوکردنی جگەری بەربڵاوە؟

زۆربەی کات لە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری"بی"دا ڕودەدات، بەواتای بوونی ئەم ڤایرۆسە لە خوێنی کەسە توشبووەکەدا بەبێ دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەك یان کاریگەریەك لەسەر جگەری نەخۆشەکە.

١٠٨-پێناسەی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی درێژخایەنی بەردەوام چیە؟

بریتیە لەو هەوکردنانەی دەبنە هۆی گۆڕان لە شانەکانی جگەردا ولەناوبردنیان.

١٠٩- پێناسەی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی درێژخایەنی چالاك چیە؟

بریتیە لەو هەوکردنانەی بەشێوەیەکی خێرا پەرەدەسەنن وداهاتویەکی خراپ چاوەڕێی کەسە توشبووەکەی دەکات.

١١٠-کێشەی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی درێژخایەن چیە؟

گرنگترینیان: بەمۆمبوونی جگەر وشێرپەنجەی جگەرن.

١١١-لەچ کاتێکدا پێویستە پارچەیەك لەشانەکانی جگەر وەربگیرێت وەکو نمونە؟

زۆربەی کات پێویست بەوەرگرتنی ئەم پارچەیە ناکات بۆ دیاری کردنی جۆرەکەی، بەڵام لەحاڵەتی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی درێژخایەندا پێویستە نمونەیەك لە شانەکانی جگەر وەربگیرێت بۆئەوەی دڵنیا بین لەوەی ئەم هەوکردنە شێرپەنجەی جگەری لەگەڵدا نیە.

١١١ زۆردەبیستین لەبارەی گواستنەوەی ئەم هەوکردنانە لەڕێگەی ...ارەوە، ئەم گواستنەوەیە چۆن ڕودەدات وکامانەن ئەوکارانەی زۆرترین ئەگەری توشبوونیان هەیە بە م هەوکردنانە وشێوازی خۆپاراستن چۆنە لەم حاڵەتانەدا؟

زورترین کارەکان کەبەرکەوتنیان هەیە ئەمانەن:

پەرستیاری وپزیشکی ددان وهەرکارێکی تر لێدانی دەرزی ووەرگرتنی ڕاستەوخۆی تێدابێت.

لەوانەیە ئەم ڤایرۆسە بگوازرێتەوە لەڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆوە لەگەڵ چاو ودەم وبرینەکانی پێست، خوێن، شانەکان، دەردراوەکانی تری لەش. پێدەچێت گرنگترین ئەم ڕێگایانە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسە لەکاتی کارکردندا دەرزیلێدان بێت"١-٦٢٪لەحاڵەتی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری دوەم ٠-١٠٪ لەحاڵەتی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری سێیەمدا"

هەمو جۆرەکانی ئەم ڤایرۆسە ڕێگەی خۆپاراستنی نیە، هیچ جۆرە ڕێگەیەکی خۆپاراستن نیە لەکاتی توشبوون بە جۆری سێیەم بەڵام بۆ جۆری دوەم گلۆبوولینی بەرگریکار هەیە.

١١٢-چۆن بڵاوبوونەوەی هەوکردنی جگەری بەربڵاو کۆنترۆڵ دەکرێت؟

بڵاوبوونەوەی هەوکردنی جگەری بەربڵاو کۆنترۆڵ دەکرێت بە دەستبەسەراگرتنی هۆکارە یاریدەدەرەکان بۆ وەرگرتنی ئەم ڤایرۆسە.

١١٤-ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینێك هەیە بۆ هەوکردنی جگەری بەربڵاو؟

بەداخـەوە کـە ڤاکـسین نیـە بـۆ جۆرەکـانی سـێیەم وچـوارەم وپێنجـەم وشەشەم بەڵام بۆ جۆری یەکەم ودوەم هەیە.

بۆنمونـە ڤاکـسینی دژبـە جـۆری دوەم "بـی"دەدرێـت بـەو کەسـانەی شوشـتنی گوچـیلەیان بۆدەکرێـت، ئـەو کەسـانەی پێکـەوە دەژیـن وتوشبوون بە ڤایرۆسـی جۆری دوەم، ئەوانـەی لـەبوواری تەندروسـتیدا کاردەکەن، ئەوانەی لەتاقیگەکاندا کاردەکەن، پزیشکانی ددان، بە هـەمو منداڵەکان لەتەمەنی ٠-١٨ ساڵدا لەحاڵتێکدا پێشتر وەریان نەگرتبێت، بۆ هەمو ئەوانەی تازە لەدایك بوون.

١١٥-باست لەو ڤایرۆسانە کرد کەدەبنە هـۆی توشبوون بە هـەوکردنی جگـەری بـەربڵاو، ئایـا هـیچ جـۆرە ڤایرۆسـێکی تـر هەیـە ببێتـە هـۆی هەوکردنی هاوشێوە لە جگەردا؟

بەڵێ ڤایرۆسی تر هەن کە هەمان کێشە لە جگەردا دروست دەکەن بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ترسیان کەمترە.

وتووێژی حەوتەم

هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری یەکەم

Hepatitis A

١١٦- هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری یەکەم چیە؟

چەند هەوکردنێکی کتوپڕە توشی جگەر دەبێت بەهۆی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری یەکەم و دەبێتەهۆی چەند نیشانەیەکی هەوکردنی جیاوازی کوشندە لە جگەردا. ماوەی مانەوەی ئەم ڤایرۆسە لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت.

١١٧ -نیشانەکانی توشبوون بەم جۆرە هەوکردنانە کامانەن؟

لەسەرەتادا وەکو ئەنفلۆنزا دەردەکەوێت، دواتر زەردبوونی چاوەکان وڕشانەوە و ئازاری ناوسك و سەرئێشە و بوورانەوە وخوراندن.

١١٨-کەی ئەم جۆرە هەوکردنانە دەردەکەوێت؟

بەشێوەیەکی گشتی لە هاویندا دەردەکەون. گرنگترین ئەو هۆکارانەش کە یارمەتیدەرن لە گواستنەوەیاندا کۆبوونەوە لەناوچە گەشتیاریەکاندا ومەلەکردن لەمەلەوانگەکاندا.

١١٩-ئەم هەوکردنانە چۆن دەگوازرێتەوە؟

ئەم هەوکردنانە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە لەڕێگەی پیسایی وئاو وخواردەمەنیەوە"لە کۆمەوە بۆ دەم بەهۆی

دەستنەشتنەوە بەباشی". ئەم جۆرە ڤایرۆسە لەڕێگەی خوێنەوە ناگوازرێتەوە.

١٢٠-ماوەی مانەوەی ئەم ڤایرۆسە چەندە؟

لەنێوان ١٥ -٤٩ ڕۆژدا"بەشێوەیەکی نزیکەیی ٣ هەفتەیە"

١٢١-تایبەتمەندیەکانی ئەم ڤایرۆسە چیە؟

ئەم جۆرە ڤایرۆسە توانای بەرگریگردنی هەیە. ئەم ڤایرۆسە توانای مانەوەی هەیە لە ٢٠ پلەی سەدی ژێر سفرەوە بە زیندوویی بۆماوەی چەندین سالْ بەڵام لەپلەی گەرمی ژورێکی ئاساییدا تەنها دەتوانێت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك بمێنێتەوە.

١٢٢-ماوەی گواستنەوەی پەتاکە چەندە؟

دو هەفتە پێش دەرکەوتنی زەردبوون وهەفتەیەك لەدوای ئەوەوە.

١٢٣-ئایا ئەم جۆرە هەوکردنە دەگۆڕێت بۆ هەوکردنی درێژخایەن؟

نەخێر، هەرگیز ئەم جۆرە هەوکردنانە نابنە هەوکردنی درێژخایەن.

١٢٤-ئایا دەکرێت ئەم ڤایرۆسە لەناوببرێت؟

بەڵی دەکرێت بەکوڵاندن بۆ ماوەی ٥ خولەك. دانانی ئەم ڤایرۆسە لەژێر پلەی گەرمی ٦٠ پلەی سەدی وبۆماوەی ١٠ کاتژمێر بۆ١٢ کاتژمێر تەنها بەشێك لە توانای ڤایرۆسەکە لەکاردەخات ولەژێر کاریگەری ٧٠ پلەی سەدی بۆماوەی ٤ خولەك ولەژێر کاریگەری ٨٠ پلەی سەدی بۆماوەی ٥ چرکە.

١٢٥-چۆن دەتوانرێت ئەم ڤایرۆسە لەناو ببرێت؟

دەکرێت ئەم ڤایرۆسە لەناوببرێت و بەتەواوی تواناکانی لەکاربخرێت بە:

-پلەی گەرمی بەرز"١٢١ پلەی سەدی بۆماوەی ٣٠ خولەك"

بەکارهێنانی کلۆر"چڕی ١,٥ -٢,٥ ملیگرام/میلیلیتر بۆماوەی ١٥ خولەك"

فۆرمالین"٣٪ بۆماوەی ٥ خولەك لەژێر پلەی گەرمی ٢٥ پلەی سەدیدا"

تیشکی سەرو بنەوشەیی.

١٢٦-هۆکاری یارمەتیدەر چیە بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە؟

چڕی دانیشتوان، نەبوونی مەرجەکانی تەندروستی"ئاوی پیسبوو"، منداڵەکان.

١٢٧-ڕێگەکانی خۆپاراستن چین؟

بەباشی شوشتنی دەستەکان.

چاودێریکردنی کاربەدەستانی خۆراك دروستکردن.

ڤاکسین.

وتووێژی هەشتەم

هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری دووەم
Hepatitis B

١٢٨- هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری دوەم چیە؟

بریتیە لە هەوکردنە گوازراوەکان کە توشی جگەر دەبن، ڤایرۆسە توشخەرەکەی ناودەبرێت بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری"بی"، دەبێتەی هۆی چەند دەرئەنجامێکی ترسناك لەوانە:

هەوکردنی درێژخایەن لە نەخۆشەکەدا دەمێنێتەوە بۆ تەواوی تەمەنی، بەمۆمبوونی جگەر، وشێرپەنجەی جگەر، لاوازکردنی جگەر ومردن.

١٢٩-چۆن ئەتوانم بزانم کەمن توشبووم بە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی"؟

بۆ ناسینەوەی ئەم نەخۆشیە.HBSagپێویستە پشکنینی خوێن بکەیت لە جۆری

١٣٠-ڕێگەکانی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە چین؟

ئەم ڤایرۆسە دەگوازرێتەوە لەڕێگەی چونەناوەوەی ڕاستەوخۆ لە کەسی توشبووەوە بۆ کەسی ساغ. ئەمەش بەچەند ڕێگەیەك:

سێکس لەگەڵ کەسی توشبوو بەبێ بەکارهێنانی کۆندۆم، بەکارهێنانی یەك دەرزی لەکاتی وەرگرتنی مادە هۆشبەرەکاندا لەگەڵ کەسی توشبوودا، دەرزی چون بەدەستدا لەکاتی ئەنجامدانی کاردا لە بوواری

پزیشکیدا کە پەرستیار وپزیشکەکان دەگرێتەوە، لەدایکی شیردەرەوە بۆ کۆرپەکەی، لەڕێگەی تاتۆکردنەوە.

ئەم ڤایرۆسە ناگوازرێتەوە لەڕێگەی خواردەمەنی و ئاو و ماچکردن و کۆکە و دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و باوەشپیاکردن و بەرکەوتن لەگەڵ کەسی توشبوودا. ماوەی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە تادەرکەوتنی نیشانەکانی دیارینەکراوە.

١٣١-لەدوای ماوەی چەند ڕۆژ دەزانرێت توشی ئەم جۆرە ڤایرۆسە بوویت لەڕێگەی پشکنینی خوێنەوە"واتە کەی ئەنجامی پشکنینەکە پۆزەتیڤ دەبێت"؟

لەدوای ٤ هەفتە واتە"لەنێوان هەفتەیەك - ٩ هەفتە" لەدوای سێکس کردن یان هەر ڕێگایەکی تر کە پێشتر باسمان کرد لەگەڵ کەسی توشبوودا پشکنینەکە پۆزەتیڤ دەبێت. لەدوای دوو هەفتە لەوەرگرتنی ڤایرۆسەکە ئەگەر نەگۆڕا بۆ حاڵەتێکی درێژخایەن ئەوا ئەنجامی پشکنینەکە نێگەتیڤ دەبێت.

١٣٢-ماوەی چەند ڕۆژی دەوێت تا نیشانەکان لەسەر کەسی توشبوو بە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی" دەرکەون؟

لەدوای ١٢ هەفتە لە بەرواری وەرگرتنی ڤایرۆسەکەوە نیشانەکان دەردەکەون واتە"لەنێوان ٩ - ٢١ هەفتە" ئەم نیشانانە دەردەکەون لە ٧٠٪ ی کەسە توشبووەکان.

١٣٣-نیشانەکانی توشبوون بە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی" چین؟

نیشانەکانی ئەمانەن:

زەردبوون"زەردبوونی پێست وچاو"، ماندوبوون، حەزنەکردن لە خواردن، دڵ تێکهەڵاتن، ئازاری ناوسك، خەستبوونەوەی میز، کاڵبوونەوەی ڕەنگی پیسایی، ئازاری جومگەکان.

لەوانەیە کەسە توشبووەکە هیچ یەك لەم نیشانانەی لەسەر دەرنەکەوێت ونیشانەکان بەڕێژەیەکی زیاتر لەکەسە پێگەیشتوەکاندا دەردەکەوێت بەبەراورد بە منداڵان.

لەوانەیە مرۆڤ توشی ئەم ڤایرۆسە ببێت و بیگوازێتەوە بۆ کەسێکی تر بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت.

١٣٤–هۆکارە یارمەتیدەرەکان چین بۆ وەرگرتنی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی"؟

–سێکس لەگەڵ کەسی توشبووبە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی"

–سێکس لەگەڵ زیاتر لەکەسێك.

–وەرگرتنی مادە هۆشبەرەکان بەتایبەت لەڕێگەی دەرزیەوە.

–لەو کەسانەی لەگەڵ هاوڕەگەزیان سێکسدەکەن(واتە نێر–نێر ومێ–مێ).

–ژیان لەگەڵ کەسی توشبوو بە حاڵەتی درێژخایەنی ئەم جۆرە نەخۆشیە لەیەك ماڵدا.

–لەو کارانەی کەمرۆڤ تیایدا مامەڵە لەگەڵ خوێندا دەکات وەکو پزیشکی وپەرستیاری.

–گەشتکردن بۆ وڵاتێك ئەم نەخۆشیە تیایدا زۆر بێت وەکو ئەفەریقا، ئەمەریکای باشور، ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست.

–توشبوون بە نەخۆشیەکی درێژخایەنی خوێن وەکو هیمۆفیلیا.

١٣٥-ئایا هیچ جۆره چارەسەرێك هەیە بۆ هەوكردنی جگەری بەربڵاوی"بی"؟

هیچ جۆره چارەسەرێك نیە بۆ هەوكردنی جگەری بەربڵاوی"بی"، لەبەرئەوە وەرگرتنی ڤاكسینی دژ بەم ڤایرۆسە باشترین ڕێگەی خۆپاراستنە بۆ بەرگریكردن لە نەخۆشیەكە. دەرمانێك هەیە دژ بەم ڤایرۆسە لە چارەسەری حاڵەتە درێژخایەنەكانی ئەم نەخۆشیە دەدرێت.

١٣٦-ئایا دەتوانم خوێن ببەخشم ئەگەر توشبووبم بە هەوكردنی جگەری بەربڵاوی"بی" ؟

بەهیچ جۆرێك نابێت ئەو كەسە توشبووانە خوێن ببەخشن ئەگەر نیشانەكانی نەخۆشیەكەشیان لەسەر دەرنەكەوتبێت.

١٣٧-ڤایرۆسی هەوكردنی جگەری بەربڵاوی"بی" تاماوەی چەند ڕۆژ دەتوانێت لەدەرەوەی لەشی مرۆڤدا بژی؟

ئەم ڤایرۆسە دەتوانێت لەدەرەوەی لەشی مرۆڤدا بژی بۆ ماوەیەك كەمتر نیە لە ٧ ڕۆژ، لەو ماوەیەدا دەتوانێت ئەم پەتایە بڵاو بكاتەوە.

١٣٨-چۆن دەتوانم ئەم ڤایرۆسە لەوانبەرم لەدەرەوەی لەشدا "واتەلەسەر ڕێگا پیسبووەكان"؟

پێویستە شوێنەكە پاكبكرێتەوە لەپاشماوەكانی خوێن بەهەرجۆره مادەیەكی چاككەرەوە بێت بەڵام پێویستە دەستكێش لەدەست بكرێت بۆ ئەنجامدانی ئەم كارە.

١٣٩-لەسەر كێ پێویستە ڤاكسینی دژ بە هەوكردنی جگەری بەربڵاوی"بی" وەربگرێت بەمەبەستی خۆپاراستن؟

ئەم ڤاکسینە دەدرێت بەهەموو منداڵان لەدوای لەدایکبوون، ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان ٠-١٨ ساڵە و لەدوای لەدایکبوون ئەم ڤاکسینەیان وەرنەگرتوە، لەهەرتەمەنێکدا بێت بۆ ئەو کەسانەی لە بوواری تەندروستیدا کاردەکەن.

١٤٠-ئەو خشتەیە چیە کەدەبێت بەپێی ئەوە ڤاکسینەکە وەربگیرێت؟

ڤاکسینەکە بە٣ ژەم دەدرێت، یەکەم"ژەمی سفر" ودوەم"دوای مانگێك لە ژەمی یەکەمەوە" و سێیەم"دوای شەش مانگ لە ژەمی یەکەمەوە" لەوانەیە چەند ژەمێکی بیرهێنەرەوە بدرێت لە تەمەنی ١١ - ١٥ ساڵیدا.

١٤١-پێویستە چی بکەم ئەگەر بیرم چوو لەکاتی خۆیدا ژەمی ڤاکسینەکە وەربگرم؟

ئەگەر ژەمەکانی ڤاکسینەکە بەپێی خشتەکە وەرنەگیرا لەدوای ژەمی یەکەمەوە ئەوا پێویستە بەزوترین کات ژەمی دوەم وەربگیرێت، ژەمی سێیەم دوابەدوای ٢ مانگ لەدوای ژەمی دوەمەوە وەربگیرێت. بەڵام ئەگەر کەسەکە تەنها ژەمی سێیەمی بیرچوبوو ئەوا پێویستە وەریبگرێت لەوکاتەدا.

١٤٢-ئایا دەکرێت لەکاتی وەرگرتنی ڤاکسینی دژ بە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی"دا جۆرە ڤاکسینی تر وەربگرم؟

بەڵی، چونکە نابنە دژبەیەك وکاری یەکتر ڕاناگرن.

١٤٣-ئایا ئەم ڤاکسینە بێ زیانە"واتە هیچ جۆرە کاریگەریەکی لاوەکی توشی بەکاهێنەرەکەی ناکات"؟

بەڵێ، ئەم ڤاکسینە بێ زیانە لەکەسانی پێگەیشتو ومنداڵاندا بەبێ جیاوازی.

١٤٤-ئایا دەتوانم ژەمی زیادکراو وەربگرم ئەگەر یەکێك لە ژەمەکانی ڤاکسینەکەم بیرچوو؟

بەڵێ هیچ کێشە نیە.

١٤٥-ئەم ڤاکسینە بۆ ماوەی چەند بەرگریمان دەداتێ؟
توێژینەوەکان دەریانخستوە کە ئەم ڤاکسینە لەگەڵ کۆئەندامی بەرگری لەشدا بەچالاکی دەمێنێتەوە بۆماوەیەك کەمتر نیە لە ٢٣ ساڵ.
١٤٦-ئایا دەکرێت ئەم ڤاکسینە وەربگرم لەدوا: توشبوون بە ڤایرۆسەکە؟ ئایا هیچ ڕۆڵێکی دەبێت لە بەرگریکردندا؟
بەڵی دەتوانین ئەم ڤاکسینە وەربگرین دوای توشبوون بە ڤایرۆسەکە، بەڵام بەرزترین ئاستی بەرگری پشتدەبەستێت بە وەرگرتنی ڤاکسینەکە لەگەڵ وەرگرتنی گلۆبیولینی بەرگریکەر.
١٤٧-ئایا پێویستە پشکنینی دیاریکردنی ڕێژەی بەرگریی لەش ئەنجامبدەم لەدوای وەرگرتنی ڤاکسینەکە؟
لەهەمو حاڵەکاندا پێویست ناکات. بەڵام پێویستە ئەنجامبدرێت بۆ ئەو کۆرپەی لەدایکێکی توشبەوەوە دەبێت، ئەو کەسانەی توشی کەمی بەرگری بوون، لەئەو کەسانەی لە بوواری تەندروستیدا کاردەکەن،لەو کەسانەی سێکس دەکەن لەگەڵ کەسی توشبوو بە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی" درێژخایەن.
١٤٨-لەچ کاتێدا ئەم پشکنینە دەکرێت"واتە پشکنینی بەرگری"؟
لەو حاڵەتانەی پێشتر باسکران ئەم پشکنینە دەکرێت لەدوای مانگێک یان دوو مانگ بەسەر تێپەڕبوونی کۆتایی هاتنی خشتەی ڤاکسینە وەرگیراوەکە، بەڵام لەو منداڵانەی لەدایکێکی توشبووەوە بوون ئەم پشکنینە دەکرێت لەدوای ٣ - ٩ مانگ لەدوای کۆتایی هاتنی خشتەی ڤاکسینە وەرگیراوەکە.
١٤٩-ئایا دەکرێ ئەم ڤاکسینە بدرێت بە ژنی سکپڕ وئەوانەی توشی لاوازی بەرگری بوون؟
بەڵی.

وتووێژی نۆیەم

هەوكردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری سێیەم
Hepatitis C

١٥٠- هەوكردنی جگەری بەربڵاوله جۆری سێیەم یان "سی" چیه؟

ئـەو هەوكردنانـەن توشـی جگـەردەبن بـەهۆی ڤایرۆسـی هـەوكردنی جگـەری بەربڵاولـە جـۆری سـێیەم یـان "سـی"یـەوە ودەگوازرێتـەوە لەڕێگەی بەركەوتن بە خوێنی كەسی توشبووەوە.

١٥١-ئایا هیچ جۆرە ڤاكسینێك هەیە بۆ بەرگریكردن لە توشبوون بە هەوكردنی جگەری بەربڵاوله جۆری"سی"؟

نەخێر.

١٥٢-ئەو پشكنینانەی خوێن كامانەن پێویستە ئەنجام بدرێن بۆ زانینی توشبوون بەم ڤایرۆسە؟

چـەندین پـشكنین هەیـە بـۆ زانـینی توشـبوون بـەم ڤایرۆسـە، لەوانـە توێژینەوە بۆ ترشی ناوەكیەكانی ڤایرۆسەكە.

١٥٣-دوای توشـبوون بـەم ڤایرۆسـە، مـاوەی چـەند ڕۆژی پێویـستە بـۆ ئـەوەی پـشكنینی ترشـی نـاوەكی تایبـەت بـە ڤایرۆسـی هـەوكردنی جگەری بەربڵاوله جۆری"سی"پۆزەتیڤ بێت؟

دوای هەفتەیـەك بـۆ دوو هەفتـە لـەدوای توشـبوون بـەم ڤایرۆسـە لـە پشكنینی ترشی ناوەكیدا دەردەكەوێت.

١٥٤-کێن ئەوانەی پێویستە ئەم پشکنینەیان بۆ بکرێت؟

ئەوکەسانەی مادەی هۆشبەر بەکاردێنن لەڕێگەی دەرزیەوە، ئەو کەسانەی پێش ساڵی ١٩٨٧ خوێنیان بۆ گوێزراوەتەوە، ئەو کەسانەی خوێنیان لەکەسێك وەرگرتوە بەم دواییانە زانراوەکە توشی هەوکردنی جگەری بەربڵاوله جۆری"سی"بووە، ئەو کەسانەی توشی لاوازبوونی گورچیلەکان بوون وشوشتنی گورچیلەیان بۆ دەکرێت، ئەو کەسانەی رێژەی ئەنزیمەکانی جگەرتیایاندا بەرزە، ئەو کەسانەی لەبواری تەندروستیدا کاردەکەن ودەرزی پیسبوو چووە بەلەشیاندا، ئەو منداڵانەی لە دایکی توشبوو بەم ڤایرۆسەوە دەبن.

١٥٥-ئەو هەنگاوانە چین پێویستە بگیرێنە بەر ئەگەر پشکنینەکە بوونی ڤایرۆسەکەی سەلماند؟

هەنگاوەکان کورتدەکرێنەوە لە پشکنین بۆ ئەنزیمەکانی جگەر.

١٥٦-ئایا دەتوانم خوێن ببەخشم ئەگەر توشی ئەم ڤایرۆسە بووم؟

نەخێر.

١٥٧-ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاولە جۆری"سی" چۆن بڵاودەبێتەوە؟

لەم رێگایانەوە بڵاودەبێتەوە:

لەدایکی توشبووەوە بۆ کۆرپەکەی، لەرێی بەکارهێنانی کەرەستەی پیسبوو بە ڤایرۆسەکەوە وەکو "فڵچەی دەمودان وگوێزانی ریشتاشین"،لەرێگەی گواستنوەی خوێنی پیسبوو بەم ڤایرۆسەوە، لەرێگەی بەرکەوتن لەگەڵ خوێنی پیسبووەوە لەچەند پیشەیەکی دیاریکراودا وەکو پەرستیارەکان وپزیشکەکان، ئەو کەسانەی شوشتنی

گوچیلەیان بۆدەکرێت، ئەو کەسانەی مادەی هۆشبەر بەکاردێنن بەدەرزی، سێکس لەگەڵ کەسی توشبوودا.

١٥٨-ئەم ڤایرۆسە بۆماوەی چەند ڕۆژ دەتوانێت لەدەرەوەی لەش بمێنێتەوە؟

ئەم ڤایرۆسە دەتوانێت بۆماوەی زیاتر لە ١٦ کاتژمێر بمێنێتەوە لە پلەی گەرمی ژوری ئاساییدا، بەڵام ئەم ماوەیە لە ٤ ڕۆژ تێناپەڕێت.

١٥٩-چۆن دەتوانم ئەم ڤایۆسە لەناوبەرم لەدەرەوەی لەشدا؟

پێویستە مادەپاککەرەوەکان بەکاربهێنین لەو شوێنانەی پیسبووە بە خوێنی کەسە توشبووەکە پێویستە لەبیرمان نەچێت دەستکێش لەدەستکەین بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە.

١٦٠-ئایا ئەم ڤایرۆسە دەگوازرێتەوە لەڕێگەی سێکسەوە؟

بەڵێ، بەڵام ئەمە هەمیشە ڕونادات. واتە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاولە جۆری"بی" زیاتر دەگوازرێتەوە بەم ڕێگەیە بەبەراورد بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاولە جۆری"سی".

١٦١-ئایا ئەم ڤایرۆسە دەگوازرێتەوە بۆ ئەو کەسانەی لەیەك ماڵدا دەژین لەگەڵ کەسە توشبووەکەدا؟

بەڵی، بەڵام تەنها لەڕێگای بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بەخوێنی کەسە توشبووەکەوە ڕودەدات.

١٦٢-ئەگەر ژنی سکپڕ توشبوو بەم ڤایرۆسە، ئەگەری گواستنەوەی بۆ کۆرپەکەی چەندە؟

ئەگەری گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لە دایکە توشبووەکەوە بۆ کۆرپەکەی ٤٪. ئەم ئەگەرە زیاددەکات لە حاڵەتێکدا دایکەکە توشبووبێت بە ڤایرۆسی ئەمانی بەرگری وەرگیراو ئەوا ڕێژەکە دەبێتە ١٩٪.

١٦٣-ئایا ئەم ڤایرۆسە دەگوازرێتەوە لەڕێگەی شیردانەوە؟

توێژینەوەكان نەیانسەلماندوە ئەم ڤایرۆسە بگوازرێتەوە لەڕێگەی شیردانەوە. بەڵام باشتروایە دایكی توشبوو بەم ڤایرۆسە لە شیردان بووەستێت كاتێك هەوكردنی پێست لەسەر مەمكەكانی دەركەوت.

١٦٤-كەسی توشبوو بەم ڤایرۆسە چۆن دەتوانێت جگەری بپارێزێت؟

دوركەوتنەوە لە خواردنەوەی مەی، بەدواداچونی تەندروستی بەسەرپەرشتی پزیشكی پسپۆڕەوە، نەخواردنی هیچ جۆرە دەرمانێك بەبێ پرسی پزیشك، نەخواردنی دەرمانی ڕوەكی، وەرگرتنی ڤاكسین بۆ بەرگریكردن لە هەوكردنی جگەری بەربڵاوله جۆری"ئەی"

١٦٥-ئەو ئاڵۆزیانە چین توشی كەسی توشبوو بە ڤایرۆسی هەوكردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری "سی" دەبن؟

كێشە كورتدەكرێنەوە لە: هەوكردنی درێژخایەن لەجگەردا"٧٠٪"، بەمۆمبوونی جگەر "٥٪-٢٠٪"، مردن"١٪-٥٪"

١٦٦-پێویستە سەردانی چ جۆرە پزیشكێك بكەم لەحاڵەتی توشبوونم بەم ڤایرۆسە؟

پزیشكی پسپۆڕله نەخۆشیە میكرۆبیەكان یان نەخۆشیەكانی كۆئەندامی هەرس وجگەر.

١٦٧-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێك هەیە بۆ هەوكردنی جگەری بەربڵاو لە جۆری "سی"؟

دەرمانی "ئەنتەرفیرۆن" لەگەڵ دەرمانێكی دژە ڤایرۆس بەكاردێت. ڕێژەی وەڵامدانەوە بۆ چارەسەرەكە ٤٠٪ بۆ ٨٠٪ە.

١٦٨-ڕێژەی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لەڕێگەی دەرزیلێدانەوە چەندە؟

٠٪-١٠٪

وتووێژی دەیەم

هەوکردنەکانی میزەڕۆ

Urinary Tract Infections

١٦٩- هەوکردنەکانی میزەڕۆ بەمانای چی دێت؟

هەوکردنەکانی میزەڕۆ هەوکردنەکانی ڕێڕەوی میز دەگرێتەوە کەبریتین لە:

گوچیلەکان، ڕێڕەوی میز، میزڵدان، بۆری میز، وپرۆستات لەپیاواندا.

١٧٠- هەوکردنەکانی میزەڕۆ چۆن پۆلێندەکرێن؟

پۆلێندەکرێن بۆ :

-هەوکردنەکانی سەرو واتە هەوکردنی گورچیلەکان.

-هەوکردنەکانی خوارو واتە هەوکردنەکانی بۆری میز وپرۆستات ومیزڵدان.

١٧١-نیشانەکانی هەوکردنی میزڵدان چین؟

نیشانەکانی هەوکردنی میزڵدان بریتین لە ئازار لە بەشی خوارەوەی سکدا و بەزەحمەت میزکردن و بوونی ئازار لەکاتی میزکردندا و بوونی کێم وخوێن لەناو میزدا، زۆربەی کات هەوکردنی میزڵدان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵدا نیە.

١٧٢-ئەو نەخۆشیانە چین لەنیشانەکانیاندا لە هەوکردنی میزڵدان دەچن؟

ئەو نەخۆشیانە ئەمانەن:

-هەوکردنەکانی زێ بەهۆی کەڕووەوە.

-هەوکردنەکانی بۆری میز.

-هەوکردنەکان بەهۆی ڤایرۆسەوە.

-هەستیاری لەئەندامەکانی زاوزێدا.

- بەرکەوتنی شتێکی قورس.

١٧٣- هەوکردنی میزڵدان چۆن دەناسرێتەوە؟

بەدواداچوونی نیشانەکان گومانمان لەلا دروست دەکەن بۆ بوونی هەوکردنی میزڵدان، بەڵام بۆ دڵنیاکردنەوە پێویستە پشکنین بۆ میز بکرێت کە بوونی خڕۆکە سپییەکانی خوێن دەردەخات وچاندنی میز کە جۆری بەکتریا توشخەرەکە دەردەخات. لەهەندێك حاڵەتدا پزیشکەکان پەنادەبەن بۆ گرتنی وێنەی تیشکی وئەمەش بۆ پێویستی دیاریکردنی شوێنی گیران یان تەسکبوونەوە لەڕێڕەوەکانی میزدا.

١٧٤-ئایا پیاوان توشی هەوکردنی میزڵدان دەبن؟

بەڵی، بەڕێژەیەکی کەمترلە ژنان و زۆربەی کات ئاوسانی پڕۆستاتی لەگەڵدایە.

١٧٥-نیشانەکانی هەوکردنی گورچیلە چین؟

نیشانەکانی هەوکردنی گورچیلە کورتدەکرێنەوە لە بوونی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ودڵتێکهەڵاتن و ڕشانەوە و ئازاری ناوسك.

١٧٦- هەوکردنی گورچیلە چۆن دەناسرێتەوە؟

لەسەرەتادا گومان بەهۆی بوونی نیشانەکانەوە ودواتر بۆ دڵنیاکردنەوە ئەنجامدانی چەند پشکنینێکی دیاریکراوی خوێن کە بەرزبوونەوەی

ژمارەی خڕۆکە سپییەکان دەردەخات، پشکنینەکانی میز کە بوونی خڕۆکە سپییەکان وسورەکان دوپاتدەکاتەوە.

١٧٧-چارەسەری هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز چیە؟

بەبێ گومان چارەسەری بنەڕەتی بۆ هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز دژەزیندەگیەکانە، بەڵام دیاکردنی جۆری دژەزیندەگیەکە پەیوەستە بە شوێنی هەوکردنەکەوە"بەشی سەرو یان خوارووی ڕێڕەوەکانی میزە"، بەپێی بەکارهێنانی پێشوی دژەزیندەگی، دواتر هەستیاری میکرۆبە توشخەرەکە بۆ ئەم دژەزیندەگیانە.

چارەسەری سەرەتایی بۆ هەوکردنی میزڵدان بریتیە لە "بەکتریم"یان"فلۆرۆکوینیلۆن"

١٧٨-هۆکارە یارمەتیدەرەکان چین لە دەرکەوتنی هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز؟

ئەو هۆکارە یارمەتیدەرانە ئەمانەن:

پەیوەندیە سێکسیەکان، بەکارهێنانی هەندێك ڕێگەی نەهێشتنی منداڵبوون، کەمی ڕێژەی ئوکسجین.

١٧٩-ماوەی چارەسەرکردن چەندە لەهەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزدا؟

ماوەی چارەسەرکردنەکە دەگۆڕێت بە گۆڕانی شوێنی هەوکردنەکە، ماوەی چارەسەری هەوکردنی میزڵدان ٣-٧ ڕۆژە. بەڵام چارەسەری هەوکردنی گورچیلە درێژدەبێتەوە بۆ ٢ هەفتە.

١٨٠-ئەو حاڵەتانە چین کەپێویستە نەخۆشەکە بچێتە نەخۆشخانە بۆچارەسەر؟

هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز کە پێویست دەکات برێنە نەخۆشخانە ئەو حاڵەتانەن دڵتێکهەڵاتنیان لەگەڵە یان لەحاڵەتی بوونی نیشانە

گشتیەکانی هەوکردن وەکو بەرزبوونەوەی ژمارەی خڕۆکەسپیەکانی خوێن ودابەزینی فشاری خوێن.

١٨١-هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزی ئاڵۆزبوو چۆن دەناسرێتەوە؟

هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزی ئاڵۆزبوو ئەمانەن:

بوونی گیران یان تەسکبوونەوە لە ڕێڕەوەکانی میزدا لەگەڵ هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزدا.

بوونی ناڕێکی لە ڕێڕەوەکانی میزدا.

نەشتەرگەری لە ڕێڕەوەکانی میزدا.

بوونی بەرد لە گورچیلەکان و ڕێڕەوەکانی میزدا.

لەکاتی چاندنی گورچیلەدا.

-هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز لە ژنی سکپڕدا.

١٨٢-لەچ کاتێکدا پێویستە چارەسەری هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز بکرێت ئەگەر ناڕێکی هەمیشەیی تیادابوو؟

لەحاڵەتی بوونی ناڕێکی هەمیشەیی لە ڕێڕەوەکانی میزدا تەنها لەکاتی بوونی نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزدا چارەسەردەدرێت.

١٨٣-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێکی تایبەت هەیە بۆ ئەم هەوکردنانە لەژنی سکپڕدا؟

بەڵێ، چونکە زۆربەی دژەزیندەگیەکان بەکارناهێنرێن لە ژنی سکپڕدا، لەبەرئەوە چارەسەری نمونەیی بۆ هەوکردنەکان لە ژنی سکپڕدا دەرمانە پێکهاتوەکانن لە پەنسیلین.

١٨٤-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێکی خۆپاراستن بۆ ئەو کەسانەی دەبڵ جەی هەمیشەییان هەیە لە ڕێڕەوەکانی میزکردندا؟

نەخێر چونکە بەبەکارهێنانی ئەم دژەزیندەگیانە ڕێژەی بەکتریای بەرگریکەر دژ بەم جۆرە دەرمانانە زیاددەکات.

١٨٥-کێن ئەو کەسانەی ئەگەری توشبوونیان هەیە بە هەوکردنی کەڕوویی لە ڕێڕەوەکانی میزدا؟

بەگشتی ئەو کەسانەی دەبڵ جەی بەبەردەوامی بەکاردێنن وئەو کەسانەی جۆرە گیرانێکیان هەیە لەڕێڕەوی میزکردنیاندا.

وت ووێژی یانزەیەم

ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە
Sexuatlly Transmitted Diseases

١٨٦- ئەو نەخۆشیانەچین لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە؟

چەند نەخۆشیەکی هەوکردنن لەکەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە لەڕێگەی سێکسەوە.

١٨٧-مرۆڤ لە چ ڕێگەیەکەوە ئەم نەخۆشیانە وەردەگرێت؟

لەوانەیە مرۆڤ ئەم نەخۆشیانە وەربگرێت لەڕێگەی سێکسی دەم یان کۆم یان زێوە. هەندێك لەم نەخۆشیانە دەگوازرێنەوە لە ڕێگەی ئاودەست یان لەبەرکردنی جلی تەڕەوە.

١٨٨- ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە چەند جۆرن؟

زمانی کوردی	زمانی لاتینی	نیشانەکان
ڤایرۆسی ئەیدز	HIV	سکچون، ئارەقکردنەوە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، نەمانی کێش
کلامیدیا	Clamydia	خوران، سوتانەوە لەکاتی میزکردندا، دەردراوی زێیی
تامیسکی زاوزێ	Herpus genitalis	دروستبوونی برین، دەردراوەکان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی،خوران، ماندوبوون
گۆنۆریا	Gonorrhea	دەردراوەکان، سوتانەوە لەکاتی میزکردندا
سیفلیس	Syphilis	بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، ئازارلە قورگدا، سوربوونەوەی پێست
بالوکەی زاوزێ	Genital warts	خوران، خوێنبەربوونی زێیی
تراکۆمۆناس	Trichomoniasis	خوران

خشتەی ژمارە ٣: ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە

١٨٩-ئایا ئەم جۆرە نەخۆشیانە بەربلاون؟

زۆربەی ئەم نەخۆشیانە لە وڵاتە پێشکەوتوەکاندا هەن، بەتەنها لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا ١٥,٣ ملیۆن حاڵەت هەن کەلەساڵێکدا رادەگەیەنرێن. ژنان زیاتر لە پیاوان توشی ئەو نەخۆشیانەدەبن کەلەرێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە.

١٩٠-نیشانەکانی ئەو نەخۆشیانەی لەرێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە چین؟

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیانە پەیوەستن بە جۆری میکرۆبی توشخەرەوە. ئەم نیشانانە کورتدەکرێنەوە لە: خوران و ئازار لەکاتی میزکردندا و دەردراوەکانی زێ و ئارێکی لەسوری مانگانەدا و ئازار لە بەشی خوارەوەی پشتدا و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و سوتانەوە لەکاتی میزکردندا و دروستبوونی برین لە کۆئەندامی زاوزێدا.

١٩١-چۆن پشکنین دەکرێت بۆ ناسینەوەی ئەم نەخۆشیانە؟

لەسەرەتادا پرسیار لەسەر نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەکرێت و داوتر چەند پشکنینێکی تاقیگەیی تایبەت بەهەر جۆرێك لەم نەخۆشیانە دەکرێت.

١٩٢-ئایا ئەم جۆرە نەخۆشیانە کێشەیەکی راستەقینە دروستدەکەن لەسەر تەندروستی گشتی؟

بەدڵنیاییەوە، چونکە ئەم جۆرە نەخۆشیانە دەگوازرێنەوە لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی تر و دەبنەهۆی چەند ئاڵۆزیەکی ترسناك وەکو شێرپەنجەی ملی منداڵدان و نەخۆشیەکانی جگەر و نەزۆکی و کێشەکانی کاتی سکپڕی. ڕودانی ئەم نەخۆشیانە ڕێژەی توشبوون بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو زیاددەکات.

١٩٣-ئەم نەخۆشیانە چۆن چارەسەردەکرێن؟

چارەسەرەکە پەیوەندی هەیە بە هۆکارە توشخەرەکەوە. زۆربەی کات چارەسەرەکە لەڕێگەی دژەزیندەگیەوە دەکرێت.

١٩٤-ئەم جۆرە نەخۆشیانە چۆن کاردەکەنە سەر ژنی سکپڕ و کۆرپەکەی؟

ئەم جۆرە نەخۆشیانە دەبنە هۆی چەند ئالۆزیەك لە ژنی سکپڕدا وەکو منداڵبوونی پێشوەخت و هەوکردنی ئەندامەکانی لەشی کۆرپەکە لەناو مناڵداندا. هەندێك لەم هەوکردنانە لە ژنی سکپڕەوە دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپەکەی لەناو مناڵداندا وەکو سیفلیس و ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو"پێش لەدایکبوون" یان لەکاتی لەدایکبووندا وەکو هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری دوەم و تامیسکی زاوزێ.

ئەو ئالۆزیانەی توشی کۆرپەکە دەبن بریتین لە:

کەمی کێش لەکاتی یەدایکبووندا و هەوکردنی چاوەکان و سییەکان، نەمانی بینین، هەوکردنەکانی جگەر ناوپۆشی مێشك، بەمۆمبوونی جگەر ومردنی کۆرپەکە لەکاتی لەدایکبووندا.

١٩٥-ژنی سکپڕ دەتوانێت چی بکات بۆ ڕێگەگرتن لەو کێشانەی لەپێشەوە باسیان لێوەکرا؟

پێویستە لەسەر ژنی سکپڕ لە یەکەمین سەردانی بۆ پزیشکی ژنان ومنداڵبوون ئەم پشکنینانە بکات:

سیفلس و هەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری دوەم وسێیەم و نەمانی بەرگری وەرگیراو و کلامیدیا.

شایەنی باسە چارەسەرکردنی ئەم ڤایرۆسانە کارێکی ئەستەمە. بۆ نەهێشتنی کەڵەکەبوونی ئەم کێشانە پێویستە پزیشکەکە لەدایکبوونەکە بەشێوەی نەشتەرگەری ئەنجام بدات.

١٩٦- ئایا ئەم جۆرە نەخۆشیانە کاریگەریان هەیە لەسەر شیردانی سروشتی دایکەکە بە کۆرپەکەی؟

وەڵامی ئەم پرسیارە پەیوەستە بە جۆری نەخۆشیەکەوە. ئەگەر دایکەکە توشی گۆنۆریا یان کلامیدیا بوو ئەوا شیردان هیچ کێشەیەکی نابێت، ئەگەر دایکەکە توشی ڤایرۆسی تامیسکی زاوزێ یان سیفلیس بوو دایکەکە دەتوانێت شیربدات بەکۆرپەکەی بەمەرجێك برینەکانی داپۆشێت چونکە گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە بەبەرکەوتنی برینەکانەوە ڕودەدات، ئەگەر ئەم برینانە لەسەر مەمکەکان بوو ئەوا پێویستە دایکەکە لەشیردان بووەستێت. ئەگەر دایکەکەنەخۆشی نەمانی بەرگری وەرگیراوی هەبوو ئەوا پێویستە بەهیچ جۆرێك شیرنەدات.

١٩٧-بەرگریکردن لە گواستنەوەی ئەم جۆرە نەخۆشیانە چۆن دەکرێت؟

یەکەم: ئەنجامنەدانی سێکس لەگەڵ کەسانی نەناسراودا.

دوەم: دڵسۆزی بۆ یەك ژن کە پشکنینی تاقیگەیی لەبارەی ئەم نەخۆشیانەی بۆکراوە.

سێیەم: بەکارهێنانی چەند ڕێگایەك کە گواستنەوەی ئەم نەخۆشیانە پەکدەخات.

چوارەم: گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەو کەسەی سێکسی لەگەڵ دەکەی لەبارەی ئەم نەخۆشیانەوە وبەکارهێنانی کۆندۆم.

پێنجەم: گفتوگۆکردن لەگەڵ پزیشکەکەت لەبارەی ئەم نەخۆشیانە ونیشانەکانی.

شەشەم: پێویستە لەسەر ژن کە پشکنینی بەردەوامی بۆبکرێت بەتایبەت پشکنینی ژنانە.

١٩٨-دوای ماوەی چەند لەبەرکەوتنم لەگەڵ کەسی توشبوو پێویستە پشکنین بکەم؟

وەڵامی ئەم پرسیارە پشتدەبەستێت بە جۆری میکرۆبە توشخەرەکەوە بۆنمونە:

گۆنۆریا لەدوای ٣ ڕۆژ لەدوای بەرکەوتنەکە وسیفلس دوای ٣ هەفتە لەبەرکەوتنەکە.

١٩٩-ئەو نەخۆشیانەی بەزۆری لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە لەژیانی ڕۆژانەماندا کامانەن؟

لەو نەخۆشیانەی بەزۆری ڕودەدەن:

هەوکردنی بۆری میز لەپیاواندا وهەوکردنەکانی زێ لە ژناندا.

٢٠٠-هۆکارەکانی هەوکردنی زێ لەژناندا چین ونیشانەکانی کامانەن وچۆن چارەسەر دەکرێن؟

زۆربەی جار هۆکارەکانی بەکتیریان، هەندێکجار کەڕوون. ستریبتۆکۆکەس زۆربەی جار هۆکاری ئەم هەوکردنانەیە. بەڵام لەڕوی نیشانەکانەوە کورتدەکرێنەوە لە:

دەردراوەکانی زێ "بڕەکەی دەگۆڕێت بەپێی هۆکارەکە، بەڵام ڕەنگەکەی سپی یان خۆڵەمێشی یان سەوز دەبێت"، خوران و سوتانەوە لەکاتی میزکردندا و ئازار لەکاتی میزکردندا و ئازار لەکاتی جوتبووندا.

چارەسەر پشتدەبەستێت بە دژەزیندەگیەکان.

٢٠١-هۆکارە یارمەتیدەرەکان چین لە دەرکەوتنی هەوکردنی زێ لە ژندا؟

هەوکردنی زێیی بەهۆی بەکتریاوە ڕودەدات بەهۆی:

سکپڕی، سێکس لەگەڵ زیاتر لە پیاوێك، بەکارهێنانی لەولەب یان هەر ڕێگایەکی تر بۆ ڕێگەگرتن لە سکپڕبوون.

هەوکردنی زێیی بەهۆی کەڕووەوە:

بەکارهێنانی دژەزیندەگی، نەخۆشی شەکرە، حەبی نەهێشتنی سکپڕی، پەیوەندی سێکسی، توشبوون بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو، بەکارهێنانی کۆرتیزۆن.

٢٠٢-ئەی هۆکارەکانی توشبوونی هەوکردنی بۆری میز لە پیاواندا چین؟

ئەم جۆرە هەوکردنانە دەردەکەون بەشێوەی دەردراوەکان لە ئەندامی نێرینەی پیاوەوە، ڕەنگەکەی سپی یان زەرد یان سەوزە، سوتانەوەی بۆری میزی لەگەڵدایە، هۆکاری سەرەکی ئەم هەوکردنانە نەخۆشی گۆنۆریایە.

٢٠٣-لەبارەی بالوکەی زاوزێوە چیدەڵێیت؟

بالوکەی زاوزێ نەخۆشیەکە دەگوازرێتەوە لەڕێگەی ڤایرۆسەوە، لەوانەیە لەگەڵ کەسی توشبوودا بمێنێتەوە بەدرێژایی تەمەنی بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی هەراسانکردنی نەخۆشەکە بەڕادەیەك پێویست بکات گرنگی پێ بدرێت و بەبێ پێویستی بۆ چارەسەر و هەتاکو هەندێك ناویدەبەن بە"هاوڕێ بەدرێژایی تەمەن".

٢٠٤-لەبارەی تامیسکی زاوزێ چی دەڵێیت؟

ئەم ڤایرۆسە دەبێتەهۆی برینی ئازاردەر لەئەندامی زاوزێدا، ئەم برینانە بەتەواوەتی چاکنابنەوە.

٢٠٥-ئەو ئالۆزیانە چین دروست دەبن بەهۆی توشبوون بەنەخۆشیە گوازراوەکان لەڕێگەی سێکسەوە؟

کێشە کورتدەکرێنەوە لەم حاڵەتانەدا:
نەزۆکی وسکپڕی لەدەرەوەی منداڵداندا و دووبارەبوونەوەی هەوکردن بەشێوەیەکی هەراسانکەر و لەهەندێك حاڵەتدا پەرەسەندنی توشبوونەکە بۆ شێرپەنجەی ملی منداڵدان. سەرەڕای ئەمە کێشەئابووریەکان بەهۆی دووبارەبوونەوەی کڕینی دەرمانەکان و کێشە کۆمەڵایەتیەکان کەدەگەنە ئاستی جیابوونەوەی ئەو دوو کەسە.

٢٠٦-دەوترێت ڕێژەی توشبووان بەم نەخۆشیانە لە وڵاتە عەرەبەکاندا کەمترە لە وڵاتە ڕۆژئاواییەکان. ئایا ئەمە ڕاستە؟

هیچ جۆرە ئامارێکی گشتگیر و ورد نیە لە وڵاتە عەرەبیەکاندا تائەمە بسەلمێنێت، بەڵام زۆربەی ئەو توێژینەوانەی ئەنجامدراون دەیسەلمێنن ئەم جۆرە نەخۆشیانە هەن لە وڵاتە عەرەبەکاندا. لەوانەیە ڕێژەی توشبووان کەمتر بێت بەبەراورد بە وڵاتە بیانیەکان ئەمەش بەهۆی پابەندبوونی هەندێك بە دابوونەریتی کۆمەڵایەتی و ئایینیەوە کە دەبنە هۆی ڕێکخستنی پەیوەندیە سێکسیەکان و کوتکردنەوەیان لە زۆربەی کاتدا لەگەڵ یەك کەسدا, بەمشێوەیەش ڕێگەگرتنت لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە ئەنجامدەدرێت. لەلایەکی ترەوە بوونی شەرم لەنێوان ئەو دوو کەسەدا لە باسکردنی کێشە سێکسیەکانیان بۆ یەکتر ئەمە کێشەکان زیاتر کەڵەکە دەکەن و چارەسەریان دەکەنە کارێکی ئەستەم.

٢٠٧-بەڕای تۆ هەنگاوی بنەڕەتی لە خۆپاراستن لەم نەخۆشیانە چیە؟

هەنگاوی بنەڕەتی بەڕای من بریتیە بوونی لە ڕۆشنبیری سێکسی بۆناسینەوەی ئەم نەخۆشیانە و خۆپاراستن لێیان، ئەنجامدانی سێکس بە ڕێگەیەکی تەندوست.

وت ووێژی دوانزەیەم

ئەنفلۆنزای باڵندەکان
Avian flu

٢٠٨-ئایا بۆچی ئەنفلۆنزای باڵندە توشی دڵەڕاوکێمان دەکات و گرنگی پێ دەدەین ؟

کوشندەیی نەخۆشیەکانی سەردەم خۆیان حەشارداوە لە هێرشی هەندێك نەخۆشی میکرۆبی کۆن بۆ ژینگەی مرۆڤەکان و جیهانە نوێکەی، دواتر کاریگەریە نێگەتیڤەکانی لەسەر تەندروستی مرۆڤەکان. نەك هەر ئەوەندە بەڵکو کوشندەییەکەی خۆیدەبینێتەوە لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە و گۆڕینی جیهان بۆ گۆمێکی گەورە کەبڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکان تیایدا ئاسان بێت و چارەسەریان ئەستەم بێت. گومانی تیانیە قورسی چارەسەرکردن پەیوەندی هەیە بە باری ئابووری وڵاتانی جیهانەوە بە وڵاتە پەرەسەندوو و دواکەوتوەکانیشەوە، سەرباری ئەمەش بڕی تێچوونی پارە کە توێژینەوە زانستیەکان پێویستیەتی بۆ گەیشتن بە ڕێگاکانی ناسینەوەی جۆری نەخۆشیەك, ئەو یاسا تەندروستیانەی چۆنیەتی چارەسەر و شێوازی بەکارهێنانی ڕێکدەخات، خێرایی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیانە کۆنترۆڵدەکات.

دواتــر، نەخۆشــیە ڤایرۆســەکانی وەك ئــەنفلۆنزا و ســارس و ئەیــدز، کوشــندەترین و خێراتــرین نەخۆشــی میکــرۆبین لەبڵاوبوونــەوەدا، قورسترینن لـەڕوی ناسینەوە و ئـاڵۆزترینن لـەڕوی چارەسـەرکردنەوە. بۆنمونە ئەنفلۆنزای ئاسایی، نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە جیهانی خستە نێـو کارەسـاتێکی ڕاسـتەقینەوە لەسـەرەتاکانی سـەدەی بیـستەمدا لەکاتێکدا بـوونی ئـەم ڤایرۆسـە بووبـە پـەتا بووەهـۆی مردنـی هـەزاران کـەس، ژمـارەی قوربانیـانی بـووە ٥٠٠ هـەزار قوربـانی لەسـاڵی ١٩١٨ کەناودەبرا بە ئەنفلۆنزای ئیسپانی، دواتر بۆ ٧٠ هـەزار کـەس لەساڵی ١٩٥٧ ناودەبرا بە ئەنفلۆنزای ئاسیایی، دواتر ٣٤ هـەزار کـەس لەساڵی ١٩٦٨ ناودەبرا بە ئەنفلۆنزای هۆنگ کۆنگ. کورتەی باسەکە، نەخۆشیە ڤایرۆسـیەکان نەخۆشـی نـویٚ نـین بـەڵام بڵاوبوونـەوەیان کوشـندە و خێرایـە و هـەر ئەمەشـە وامـان لێـدەکات بـەوریایی و ژیرانـە مامەڵـەی لەگەڵ بکەین و خۆمان بـەدوربگرین لـە پڕوپاگەنـدەکان ، بە لێکۆڵینـەوە لەڕاستودروستی ئەم زانیاریانە پێش بڵاوکردنەوەیان لـەناو کۆمەڵگـەدا، لـەمە گرنگتر بە بنـەماکانی ڕۆشـنبیری تەندروسـتی هەسـتین یەکـەمجار پیویــستە بــە خۆپاراســتنی تەندروســتی بــەرەنگاری هۆکــارە یارمەتیدەرەکانی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە ببینـەوە و بەرگری لـەش بەهێز بکـەین و ڤاکسینی گونجـاو دژ بـەم ڤایرۆسـانە بدۆزینـەوە دوای ئــەوە چارەســەری تەندروســتی لەڕێگــەی دروســتکردنی دەرمــانی بەرگریکار لەم ڤایرۆسانە.

٢٠٩- ئەنفلۆنزای باڵندەکان چیە؟

ئـەنفلۆنزای باڵنـدەکان نەخۆشـیەکی ڤایرۆسـی بــە ربڵــاوە تووشــی ئاژەڵـەکان بەگشتی و باڵنـدە بەتایبـەتی دەبێـت ئـەم ڤایرۆسـە دروسـت

دەبێت لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا لە جۆری یەکەم. پەلەوەرەماڵیەکان بەتایبەت مریشك زیاترین جۆرەکانی باڵندەن ئەگەری توشبوونیان هەیە بەم ڤایرۆسە، بەڵام باڵندە ئاویەکان"مراوی وقاز" ئەم ڤایرۆسە لەناو ڕیخۆڵەکانیدا هەڵدەگرێت و تووشی نەخۆشیەکە نابێت. ئەم ڤایرۆسە خۆی حەشارداوە لە خوێن و لیك و ڕیخۆڵەکان و لوتی باڵندەکاندا، دواتر دێتەدەرەوە لەپیساییەکەیدا و وشکدەبێتەوە تا لەگەڵ تەپوتۆزدا تێکەڵدەبێت و مریشکی ساغ و مرۆڤی نزیك لێوەی بەبێ جیاوازی هەڵیدەمژن. ئەم ڤایرۆسە بۆ ماوەیەکی درێژ دەژی لە شانەکانی لەشی ئاژەڵان و پیسایی باڵندەی توشبوو, بەرگەی پلەی گەرمی زۆر نزم دەگرێت.

کەواتە"ئەنفلۆنزای باڵندەکان نەخۆشیەکی بەربڵاوە، بەڵکو زۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە، بەتایبەت لە باڵندە ماڵیەکانی وەك"مریشك و قەل" کەتوشی ئەم پەتایە دەبێت و بەهۆیەوە دەمرێت.

٢١٠-کورتکراوەی "H5N1" بەمانای چیدێت؟

جۆرێکە لە ڤایرۆسی"ئەنفلۆنزای باڵندەکان" بەشێوەیەکی دیاریکراو توشی باڵندەکان دەبێت.

ئەم جۆرە بەتایبەت زۆر خێرا بڵاودەبێتەوە، پەتایەکی توندە، زۆربەی کات کوشندەیە.

٢١١-ئایا"ئەنفلۆنزای باڵندە" توشی مرۆڤیش دەبێت؟

زۆربەی کات توشی جۆرەکانی باڵندە دەبێت بەڵام چەند حاڵەتێکی مرۆیی تۆمارکراوە لە ساڵی ١٩٩٧دا لەڕێگای وەرگرتنی ڕاستەوخۆ لە باڵندەی توشبووەوەبە"ئەنفلۆنزای باڵندەکانەوە"

٢١٢-ئایا ئەم ڤایرۆسە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە؟

گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر بەشێوەیەکی زانستی نەسەلمێنراوە وبەڵکو لەناو هەندێك لەخێزانە توشبووەکاندا بەجێگیری ماوەتەوە.

٢١٣-تایبەتمەندیەکان و جۆرەکانی ڤایرۆسی توشخەری ئەنفلۆنزای باڵندە کامانەن؟

ئەم ڤایرۆسە لەکەش و هەوا ساردەکاندا دەژی، تەنها لەپلەی گەرمی نزمدا دەتوانێت بەردەوام بێت بۆ ماوەی ٣ مانگ، بەڵام لەناو ئاودا دەتوانێت بۆ ماوەی ٤ ڕۆژ لەژێر پلەی گەرمی ٢٢پلەی سەدیدا بمێنێتەوە، ئەگەر پلەی گەرمی زۆر نزم بوو دەتوانێت بۆماوەی زیاتر لە ٣٠ ڕۆژ بژی. ئەم ڤایرۆسە لەژێر پلەی گەرمی"٦٠ پلەی سەدی بۆ ماوەی ٣٠ خولەك" دا دەمرێت. توێژینەوەکان سەلماندویانە ١گرام لە ڕیقنەی باڵندەیەکی توشبوو بەم ڤایرۆسە بەسە بۆ توشخستنی ١ ملیۆن باڵندە. تائێستا ١٥ جۆر لەم ڤایرۆسە هەن، بەڵام تەنها ٥ جۆریان مرۆڤ توشدەخەن، کوشندەیی نەخۆشیەکە لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانی جۆری ڤایرۆسەکە "Na2 ,H5N1 ,Ha1 ,Ha2 ,Ha3" کوشندەترینیان H5N1.ە

٢١٤-جیاوازی چیە لەنێوان ڤایرۆسی"ئەنفلۆنزای باڵندە" و ڤایرۆسی"ئەنفلۆنزای ئاسایی"دا؟

چەند جۆرێکی جیاواز لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا توشی باڵندە ومرۆڤ دەبن بەبێ جیاوازی. ئەم جیاوازیە بەپێی پرۆتینەکانی ڕوپۆشی دەرەکی "نورامینیداز"ئێن" وئیماگلۆتین"ئێچ""" ١٥ جۆر "ئێچ" و٩ جۆر"ئێن" هەیە، لەگەڵ بوونی ئەگەری پێکەوەلکانی جۆراوجۆر لەنێوان"ئێچ" و"ئێن" وەکو ئێچ١ئێن١، ئێچ١ئێن٢، ئێچ٣ئێن٢

"ئـەنفلۆنزای باڵنـدە" بـەوە جیادەکرێتـەوە هـەمو جۆرەکـانی "ئـێچ" و"ئـێن"ی تیایـە، وای لێـدەکات کـرداری گـۆڕان لـە خۆیـدا بکـات بـۆ بەرەنگاربوونـەوەی کۆئەنـدامی بـەرگری لەشـی مـرۆڤ وجـۆری ئـەو دەرمانەی بۆی دادەنرێت.

ئـەوەی زیـاتر جیایدەکاتـەوە کـرداری گـۆڕینی بەردەوامـە لـە ترشـە ناوەکیەکانی ناو ئەم ڤایرۆسە.

٢١٥-ئەم نەخۆشیە چۆن دەگوازرێتەوە؟

-بەرکـەوتنی ڕاسـتەوخۆ لەگـەڵ باڵنـدەی توشـبوودا، لەکاتێکـدا بڕێکـی زۆر لـەم ڤایرۆسـە لەسـەر ئەندامـەکانی لەشـی ئـەو باڵـدارە دەژی، لـەناو خاکـدا، لەسـەر جـل و پێڵـاوی کرێکـاری کێڵگـە پەلەوەریـەکان، ڕێگـا بەکارهێنراوەکان لە کێڵگەکاندا.

-هەڵمژینی تەپوتۆزی پیسبوو بە پیسایی باڵندەی توشبوو.

-لەڕێگـەی باڵنـدە کۆچـەریەکانەوە"ئەوباڵدارانـەی مەلـەوانن، مـراوی، ماسی گرە".

٢١٦-چۆن "ئەنفلۆنزای باڵندە" دەگوازرێتەوە؟

ڤایرۆسـی"ئـەنفلۆنزای باڵنـدە" لەلەشـی باڵنـدە توشـبووەکەوە دێتـە دەرەوە لەڕێگـــەی دەردراوەکـــانی هەناســـەدان و لیـــك و لەڕێگـــەی پیـسایيیەوە. پەتاکـە دەگوازرێتـەوە بـۆ باڵنـدە نزیکـەکان و بـۆ مـرۆڤ لەڕێگـــەی هەڵمـــژین یـــان بەرکـــەوتنی ڕاســـتەوخۆ لەگـــەڵ شـــوێنە پیسبووەکان بە پیسایی یان دەردراوەکانی باڵندە توشبووەکان.

٢١٧-هۆکـارە یارمەتیـدەرەکان چـین بـۆ گواسـتنەوەی ئـەم نەخۆشـیە لەباڵندەکانەوە بۆ مرۆڤ؟

هۆکارەکان بریتین لە:

بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ باڵندەی توشبوو.
بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ شوێنە پیسبووەکان بە پیسایی باڵندە توشبووەکان.
خواردنی ئەو خواردنانەی گۆشتی باڵندە یان هێلکەکەی تیایە و بەباشی نەکوڵێنراوە.

٢١٨-کام جۆرە باڵندانە توشی ئەم ڤایرۆسە دەبن؟

هەمو باڵندەکان ئەگەری توشبوونیان هەیە بەم ڤایرۆسە بەڵام بەڕێژەیەکی زۆر قاز، قەل، مریشك توشدەبن.

٢١٩-کەی وچۆن ئەم نەخۆشیە دەرکەوت لە مرۆڤدا؟

بۆیەکەمجار ئەم نەخۆشیە دەرکەوت لەمرۆڤدا لەساڵی ١٩٩٧لە هۆنگ کۆنگدا کە ١٨ کەس توشبوون و٦ کەسیان مردن. لەساڵی ٢٠٠٣ وە گفتوگۆ وباس لەسەر ئەم پەتایە لە کیشوەری ئاسیادا زیادیکرد، کە ٣٥ حاڵەت دەرکەوت لە٢٦ی کانونی یەکەمی ٢٠٠٣ بۆ مانگی ئازاری ٢٠٠٤لە ئەندۆنیسیا-ڤێتنام-تایلاند ٢٤ کەسیان لێمرد، لەبەرواری ١٩ی تەموزی ٢٠٠٤ هەتا تشرینی یەکەمی ٢٠٠٤ ٩ حاڵەت دەرکەوت لەو شوێنانەی لەسەرەوە ناوبران و٨ کەسیان مردن. بەم دواییانە لەبەرواری ١٦ ی کانونی یەکەمی ٢٠٠٤ تا ٥ ی ئابی ٢٠٠٥ "٦٨" حاڵەت دەرکەوت و٢٥ حاڵەتیان مردن. لە تشرینی یەکەمی ٢٠٠٥دا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕایگەیاند لە بوونی ٥ حاڵەتی نوێ لە ئەندۆنیسیا ٤ حاڵتیان مردن.

٢٢٠-نیشانەکانی ئەنفلۆنزای باڵندە چین؟

هیچ جۆره نیشانه‌یه‌کی جیاوازی نیه له نیشانه‌کانی هه‌وکردنه ڤایرۆسیه‌کان، چونکه نیشانه‌کانی ئه‌نفلۆنزای باڵنده له‌یه‌کده‌چن له‌گه‌ڵ نیشانه‌کانی زۆربه‌ی جۆره‌کانی ئه‌نفلۆنزادا.

ئه‌ونیشانانه بریتین له:

به‌رزبوونه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رمی، کۆکه، ئازاره‌کانی قورگ، ئازاری ماسولکه‌کان، نیشانه‌کانی هه‌وکردنی چاو ونیشانه‌کانی هه‌وکردنی سییه‌کان، هه‌تا نیشانه‌کانی لاوازبوونی سییه‌کان و للاوازبوونی کوچیله وچه‌ند نیشانه‌یه‌کی تر له‌وانه‌یه ببێته هۆی مردنی که‌سی توشبوو.

٢٢١ بۆچی ئه‌م نه‌خۆشیه به‌نه‌خۆشیه‌کی کوشنده داده‌نرێت؟

ترسناکی ئه‌م نه‌خۆشیه خۆی ده‌بینێته‌وه له‌م هۆکارانه‌ی خواره‌وه‌دا:

خێرایی بڵاوبوونه‌وه‌ی ڤایرۆسه‌که.

توانای ئه‌م ڤایرۆسه له خۆگۆڕین و به‌رگریکردندا.

توانای جوتبوونی له‌گه‌ڵ ڤایرۆسی ئه‌نفلۆنزای ئاساییدا که توشی مرۆڤ ده‌بێت، دروستکردنی ڤایرۆسی نوێی په‌ره‌سه‌ندوو، که‌توانای گواستنه‌وه‌ی له‌که‌سێکه‌وه بۆ که‌سێکی تر خێراتر و ترسناکتره له ڤایرۆسی ئه‌نفلۆنزای باڵنده.

نه‌بوونی ڤاکسینێکی سه‌رکه‌وتو.

قورسی چاره‌سه‌ری ڤایرۆسه‌که.

٢٢٢-ئایا هیچ جۆره ڤاکسینێك هه‌یه دژبه‌م ڤایرۆسه؟

هیچ جۆره ڤاکسینێکی تایبه‌ت به ئه‌نفلۆنزای باڵنده نیه. ڕێکخراوی ته‌ندروستی جیهانی له‌گه‌ڵ چه‌ند ڕێکخراوێکی ته‌ندروستی تردا له‌هه‌وڵدانداندان بۆ دۆزینه‌وه‌ی ڤاکسینێکی گونجاو بۆ ئه‌م نه‌خۆشیه.

بەکارهێنانی ڤاکسینی دژ بە ئەنفلۆنزای ئاسایی ئەگەری توشبوون بە ئەنفلۆنزای ئاسایی و ئەنفلۆنزای باڵندە کەمدەکاتەوە، بێجگە لەوەش ناهێڵێت جوتبوون لەنێوان ئەم دو ڤایرۆسەدا ڕوبدات چونکە بە جوتبوونیان ڤایرۆسێکی جیاواز و کوشندەتر دروست دەکەن. شایەنی باسە ئەم توێژینەوانە بەشێوەیەکی کرداری لە نیسانی ۲۰۰۵ دا دەستیان پێکرد.

٢٢٣-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێك هەیە بۆ ئەم نەخۆشیە؟

دو جۆر چارەسەر هەن بۆ چارەسەر و خۆپاراستن لە ئەنفلۆنزای ئاسایی و لە ئەنفلۆنزای باڵندەشدا بەکاردێن چونکە پێدەچێت سودمەندبن ئەوانە:

M2 inhibitors(amantadine&rimantadine)

Neuraminidase inhibitors(oseltamivir&zanimivir).

شایەنی باسە پشکنینە سەرەتاییەکان بۆهەستیاری ئەم ڤایرۆسە سەلماندیان چارەسەری یەکەم هیچ کاریگەریەکی نیە (لەڕێگەی پشکنینی خوێنی کەسە توشبووەکان لە ڤێتنام). بەڵام بۆ دەرمانی دوەم توێژینەوەکان سەلماندویانە بەڕێژەیەکی باش بەرگری دەکات دژ بەم ڤایرۆسە ئەو ڕێژەیە (١٨٪).

٢٢٤-لەوانەیە ئەم ڤایرۆسە لەناو ئاودا بژی لەژێر پلەی گەرمی نزمدا. ئایا مەلەکردن دەبێتە هۆی توشبوون بەم نەخۆشیە؟

وەڵامێکی دیاریکراو نیە بۆ ئەم پرسیارە. ئەگەر وادابنێین ئەم ڤایرۆسە لەڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە ناگوازرێتەوە بەپشتبەستن بە گەرمی ئاوی مەلەوانگەکان لە وەرزی هاویندا، بەکورتی مەلەکردن هیچ ترسێکی نیە بەمەرجێك ئاو قوتنەدرێت لەکاتی مەلەکردندا.

٢٢٥-وەك دەزانیت هەمو مرۆڤێك حەزی لەگەڕانە بەناو باخ و کێڵگەکاندا و دواتر حەزی لە خواردنی ڕوەکە کێویەکانە، وەکو زافەران، پێویستە چی بکەین؟

بەسادەیی پێویستە سەوزە ومیوە پێش خواردن بشۆرێتەوە بەباشی و خۆمان بەدوربگرین لەخواردنی میوە و سەوزە پێش شۆردنەوەی بەئاوی پاك. پێویستە دەرمانی پاککەرەوە بخرێتە ناو ئاوەکەوە پێش بەکارهێنانی لە شۆردنەوەی میوەدا یان سرکە بەکاربهێنرێت وەکو لەناوبەرێك بۆ میکرۆبەکان.

٢٢٦-ئەی لەبارەی ئەو میوانەی باڵندەکان حەزیان لێیەتی وەکو هەنجیر وشاتوو ئایا دەتوانین بیانخۆین؟

واباشترە ئەو دەنکانەی کە کونکراون لەلایەن باڵندەوە نەخورێن چونکە لەوانەیە لەڕێگەی باڵندەیەکی توشبووەوە کونکرابێت ولێی خورابێت، شایەنی باسە تا ئێستا نەسەلمێنراوە ئەم ڤایرۆسە لەڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە بگوازرێتەوە.

٢٢٧-وەك دەزانیت ئەو ماڵانەی لەناو باخەکان و نزیك بە باڵندە کێوی و کۆچەریەکانن ڕۆژانە باڵندەکان دەچنە ناویان، پێویستە چی بکرێت لەم جۆرە حاڵەتانەدا؟

بەدڵنیاییەوە ناتوانین ڕێگە بگرین لە باڵندەکان تانەیەنە سەر دیواری ماڵەکانمان و ناوباخچەکانمان لە خانوی ناوباخەکاندا، بەڵام پێویستە خۆمان بپارێزین لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ ئەم باڵندانە.

٢٢٨-ئایا دەتوانین مریشك بخۆین؟

بەدڵنیاییەوە بەڵام لەدوای کوڵانی بەشێوەیەکی باش، شایەنی باسە ئەم ڤایرۆسە دەمرێت لە پلەی گەرمی کوڵاندا.

٢٢٩-ئایا دەتوانین هێلکە بخۆین؟

ئەوەی لەسەر مریشك وترا هەمان شتە لە هێلکەدا دەکرێت واتە پێویستە هێلکەکە بەباشی بکوڵێنرێت پێش خواردنی.

٢٣٠-ئایا ڕودەدات ئاوی خواردنەوە بەم ڤایرۆسە پیس ببێت و پێویستە چی بکەین ئەگەر ئەمە ڕویدا؟

بەدڵنیاییەوە ئاوی خواردنەوە بەم ڤایرۆسی "ئەنفلۆنزای باڵندە" پیسدەبێت. ئەگەر سەلمێنرا ئاوەکە پیسە ئەوا پێویستە ئاوخواردنەوە لە "بەلوعە"وە قەدەغەبکرێت. پێویستە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆمان نەبێت لەگەڵ ئەم ئاوەدا واتە پێویستە بۆ خۆشۆردن بەکارینەهێنین.

٢٣١-پێتوتین مریشك ئەگەر باش کوڵێنرا ئەوا ترسی نیە بخورێت ئەی ئەگەر برژێنرا؟

زۆربەی کات مریشکی برژاو لەژێر پلەیەکی گەرمی بەرزدایە، لەبەرئەوە ئاساییە بەم شێوەیە بخورێت. بەڵام پێویستە دڵنیابین ئەم مریشکە بەباشی برژێنراوە تائەم ڤایرۆسە نەچێتە لەشی مرۆڤەوە.

٢٣٢-کەواتە دەتوانین مریشکی کوڵێنراو بخۆین ئەی مریشکی لەقوتونراو"مارتدیلا"؟

گۆشتە لەقوتونراوەکان هەمیشە دەکوڵێنرێن پێش لەقوتونانیان.

٢٣٢-ئایا خواردنی "کرێم" و"مایۆنێز" هیچ ترسێکی هەیە؟

کرێم ومایۆنێز لە هێلکەی کاڵ دروستدەکرێت، لەبەرئەوە باشتر وایە نەخورێن لەگەڵ ئەوەی تائێستا نەسەلمێنراوە ئەم ڤایرۆسە لەڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە بگوازرێتەوە.

٢٣٤- ئەگەر سەگێك یان پشیلەیەك باڵندەیەکی توشبووی خوارد ئایا ئەم ڤایرۆسە دەگوازرێتەوە بۆ پشیلەکە یان سەگەکە؟

لـەم دواییانـەدا لـە ئـەڵمانیا پـشیلەیەکی مـردو دۆزرایـەوە بـەهۆی توشبوونی بە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای باڵنـدە دوای خـواردنی باڵندەیـەکی توشبوو بەم ڤایرۆسە.

٢٣٥-مـن جوتیـارێکم و مریـشکم هەیـە، چـۆن بتـوانم مامەڵـەیان لەگـەڵ بکەم؟

ئەگـەر ئـەم مریـشکانە نـەخۆش نـەبوون ئـەوا هـیچ کێـشە نیـە، بـەڵام پێویستە لەسەرمان بەباشی دەستەکانمان بشۆین لەپاش مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم جۆرە پەلەوەرانەدا.

بـەڵام ئەگـەر ئـەو مریـشکانە نـەخۆش بـوون ئـەوا پێویـستە وەزارەتـی کشتوکاڵ ئاگاداربکرێتەوە بۆ وەرگرتنی چەند نمونەیەك بۆ ئەنجامدانی پـشکنینی پێویـست، جیاکردنـەوەی ئـەو باڵنـدە توشـبووانە لـە باڵنـدە ساغەکان، لەبـەرکردنی جلـی تایبـەت و دەمامـك ودەسـتکێش لـەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوباڵندە توشبووانەدا.

٢٣٦-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێك هەیە بۆ جۆری"ئێچ٥ئێن ١"؟

جـۆرە دەرمانێـك هەیـە بـۆ ئـەم جۆرەیـان بـەڵام زۆر کاریگەرنیـە چـونکە ڤایرۆسەکە توانای بەرگریەکی باشی هەیە بەرامبەر ئەم دەرمانە.

٢٣٧-ئامۆژگاریەکان چین بۆ دورکەوتنەوە لەتوشـبوون بـە ئـەنفلۆنزای باڵندە؟

-لەناوبردنی باڵندە توشبووەکان

-لەناوبردنیان بەرێگەیەکی دروست (سوتاندن پێش داپۆشینیان لەژێر خاکدا، دانانیان لە تورەکەی پتەودا).

-پاکژکردنـــەوە وخاوێنکردنـــەوەی کێڵگـــەی باڵنـــدە توشـــبووەکان بە(فۆرمالین).

-ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی باڵندە توشبووەکان لەنێوان وڵاتەکاندا.

٢٣٨-ئەو کەسانە کێن کە ئەگەری توشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە؟

ئەوکەسانە بریتین لە:

-کرێکارانی ناو کێڵگەکان.

-کارمەندانی بواری تەندروستی.

-تاکەکانی یەك خێزان.

-کاربەدەستانی لەناوبردنی باڵندە توشبووەکان.

٢٣٩-ئامۆژگاریەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی چین بۆ ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی "ئەنفلۆنزای باڵندە"؟

یەکەم ئامۆژگاری بریتیەلە "پشکنینی بەردەوام" لە کێڵگەکانی بەخێوکردنی پەلەوەردا بۆ خێرا دۆزینەوەی حاڵەتە توشبووەکان بەم ڤایرۆسە کوشندەیە. بەدڵنیاییەوە ڕێنمایی تایبەت بە کرێکارانی ناو کێڵگەکان و چێشت لێنەرەکان وگەشتیاران هەیە.

٢٤٠-ئەو پلانە چیە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی داینـاوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم پەتایە؟

کرداری بەرەنگاربووەنەوەکە بەپلەی یەکەم گەڕانی تیمی تایبەتە بەدوای حاڵەتە توشبووەکاندا ، فێرکردنی کاربەدەستانی ئەم تیمانە بۆ چۆنیەتی وەرگرتنی نمونەکان بۆ پشکنین، جیاکردنەوەی کەسە توشبووەکان لە خێزانەکاندا، دابینکردنی بڕە پارەی پێویست بۆ کڕینی دەرمان و کارکردن بۆ دۆزینەوەی ڤاکسینی گونجاو بۆ ئەم نەخۆشیە.

٢٤١-ڕێنماییە پێویستەکان چین تا پەیڕەوبکرێن لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ باڵندەی توشبوودا؟

بەریەکنەکەوتن لەگەڵ باڵندەی توشبوودا پێویستە بۆ خۆپاراستن لە توشبوون بەم پەتایە، بەڵام ئەوەی پێویستە بکرێت بریتیە لە:

ئاگادارکردنەوەی وەزارەتی کشتوکاڵ بۆ وەرگرتنی نمونەی پێویست بۆ پشکنین ئەگەر باڵندەکان توشبوون، جیاکردنەوەی باڵندە توشبووەکان لە باڵندە ساغەکان، لەبەرکردنی جلی پێویست بەو مەبەستە وەکو جلی درێــژ و دەمامــك و دەســتکێش لــەکاتی مامەڵــەکردن لەگــەڵ باڵنــدە توشبووەکان.

٢٤٢-ئایا ڤایرۆســی "ئـەنفلۆنزای باڵنـدە" بەڕاسـتی بـوونی هەیـە یـان دروستکراوە ڕوخاندنی ئابووری هەندێك لە وڵاتە دواکەوتوەکان؟

ڤایرۆســی "ئـەنفلۆنزای باڵنـدە" بەدڵنیاییـەوە بـوونی هەیـە، لەبەرئـەوە پێویستە لەسەرمان بـەجۆرێك مامەڵـەی لەگەڵـدا بکـەین کـە ڕاسـتیەکی بەرجەستەکراوە و پێویستە گرنگی بەبەرەنگاربوونەوەی بدەین.

٢٤٣-ئایا ئەمەش بەشێکە لەجەنگی میکرۆبی؟

ئـەم ڤایرۆســە چـەندین ساڵە بـوونی هەیـە وسـەربە خێزانـی ڤایرۆسـی ئەنفلۆنزایـە لـە جـۆری یەکـەم. وەڵامدانـەوەی ئـەم پرسـیارە زۆر قورسـە بەڵام پێویستە لەسەرمان هۆشیارانە مامەڵـە بکـەین لەگـەڵ دەرئەنجامـە ترســناکەکانی ئــەم نەخۆشــیە. وەك زانــراوە زۆربــەی ڤــایرۆس و میکرۆبەکانی تر وەکو چەك بەکارهێنراون لەڕابردودا.

٢٤٤-جیاکردنـەوەی تەندروسـتی بـەمانای چـی دێـت و کـەی پێویسـتە جێبەجێ بکرێت؟ ماوەی پێویست بۆ ئەم جیاکردنەوەیە چەندە؟

قەدەغـەکردنی تەندروسـتی بریتیـە لـە جیاکردنـەوەی کۆمەڵـە مرۆڤێـك بەرکەوتنیان هەبووە لەگەڵ کەسی توشبوودا، یان جیاکردنەوەی شارێك یـان ناوچـەیەك کـە نەخۆشـیەکی بـەربڵاوی تیایـە، واتـە قەدەغـەکردنی

چوبنەژورەوە وهاتنەدەرەوەی هەمو مرۆڤێك لەو شارە یان لەو ناوچەیەدا.

ئەو نەخۆشیانەی پێویستیان بە جیاکردنەوەی تەندروستی هەیە:

ئەنفلۆنزا، سارس، کۆلێرا، سیل، ئاوڵە، تاعون، زەردەتا.

ماوەی پێویست بەلایەنی کەمەوە ٤ ڕۆژە.

٢٤٥-جیاوازی چیە لەنێوان جیاکردنەوەی تەندروستی وقەدەغەکردنی تەندروستی ؟

جیاکردنەوەی تەندروستی پشتدەبەستێت بە جیاکردنەوەی نەخۆشی توشبوو بەنەخۆشیەکی بەربڵاو.

بەڵام قەدەغەکردنی تەندروستی پشتدەبەستێت بەجیاکردنەوەی کۆمەڵە کەسێکی توشنەبوو بەنەخۆشیەکی بەربڵاو، بەڵام بەرکەوتنیان هەبووە لەگەڵ کەسێکی توشبوودا.

٢٤٦-کام لەم باڵندانە گرنگن لەگواستنەوەی ڤایرۆسی "ئەنفلۆنزای باڵندە"دا، باڵندە ئاویەکان یان باڵندە کۆچەرەکان؟

هەردوکیان گرنگن، بەڵام باڵندە ئاویەکان خەزێنەیەکی سروشتین بۆ ڤایرۆسی "ئەنفلۆنزای باڵندە" بەبێ ئەوەی ڕۆڵێکی ئاشکرا ببینن لە گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسەدا. باڵندەکۆچەرەکان ڕۆڵێکی سەرەکیان بینی لەگواستنەوەی ئەم ڤایرۆسەدا.

٢٤٧- مەترسی ڕاستەقینە لە ڤایرۆسی "ئەنفلۆنزای باڵندە"لەچ ئاستێکدایە؟

مەترسی ڕاستەقینەی ئەم ڤایرۆسە لەکاتێکدایە ببێتە پەتایەکی گشتی. سەرەڕای ئەوە دەرکەوتنی حاڵەتی نوێ بەهۆی جوتبوونی ئەم ڤایرۆسە

لەگەڵ جۆری تری ڤایرۆسی ئەنفلۆنزادا دەیسەلمێنێت توانای چونەناو خانەکانی لەشی مرۆڤی هەیە.

٢٤٨-هەواڵەکانی "ئەنفلۆنزای باڵندە" کەمبوونەتەوە ئایا ئەمە ئەوە دەگەیەنێت نەخۆشیەکە بەرەو نەمان چووە؟

ئاواتەخوازین وابێت. بەڵام پێشبینیەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەڵێت شەپۆلەکانی ئەم پەتایە بەردەوام دەبێت بەدرێژایی چوار یان پێنج ساڵی داهاتو، واتە هەتا دۆزینەوەی ڤاکسینێکی گونجاو بۆ ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی بۆ مرۆڤ.

٢٤٩-ئایا دەتوانین ڕودانی ئەم کارەساتە بووەستێنین؟

وەڵامدانەوە بۆ ئەم پرسیارە کارێکی قورسە. ئەو کارانەی پێویستە پێی هەستین بۆبەرەنگاربوونەوەی ئەم دەردە لەناوبردنی باڵندە توشبووەکانە شایەنی باسکردنە گرنگیدان بە پرۆسەی گەڕان بەدوای حاڵەتە توشبووەکان لەسەرتاسەری وڵاتدا کارێکی پێویستە.

٢٥٠-ئایا هیچ جۆرە ئامۆژگاریەکی گشتی هەیە بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشیە؟

-گرتنەبەری ڕێوشوێنی توند لە پاکوخاوێنیدا.

-دروستکردنی کێڵگەی پەلەوەری دور لە باڵندە کێوی وکۆچەرەکان.

-قەلاچۆکردنی مێش ومەگەز بۆ ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە.

-دۆزینەوەی ڕێگەی گونجاو ودروست بۆ پەروەردەکردن وخۆراکپێدانی پەلەوەرەکان ودیاریکردنی جۆری باش وبەرزکردنەوەی بەرگری باڵندە توشبووەکان.

-قەدەغەکردنی تەندروستی لەکاتی دەرکەوتنی نەخۆشیەکەدا.

-دابینکردنی دەرمانی دژ بەم ڤایرۆسە.

-کۆنترۆڵکردنی پەتاکە.

-دورکەوتنەوە لە باڵندە کێویەکان و پەلەوەرەماڵیەکانی وەکو جوچکە و مراوی و قاز.

-دورکەوتنەوە لە ڕۆیشتن بۆ کێڵگەکانی پەلەوەر وبازاڕەکانی فرۆشتنی پەلەوەر.

-فێرکردنی مناڵان بۆئەوەی پەنجە نەخەنە ناودەمیان بەپیسی.

-لەکاتی چێشت لێناندا: تویکڵی هێلکە لەوانەیە پیسبووبێت بە پیسایی باڵندە توشبووەکە لەبەرئەوە پێویستە بەباشی بشۆرێت پێش شکاندنی و لێنانی. باش شوشتنی دەستەکان لەپێش ودوای لەتکردنی گۆشتی پەلەوەرەکان.

-دورکەوتنەوە لە خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی هێلکەی کاڵ دەچێتە پێکهاتەکەیەوە وەکو مایۆنێز.

-گرنگیدان بە شوشتنی کەرەستەکان پێش لێنانی گۆشتەکە.

-باشتروایە ئەو تەختەیەی گۆشتی پەلەوەرەکەی لەسەر لەتدەکرێت جیاوازبێت لەوەی سەوزەی لەسەر لەتدەکرێت واتە یەك تەختە بەکارنەهێنرێت بۆ هەردوکیان.

-گرنگیدان بەکوڵاندنی پەلەوەرەکان لەژێر پلەی گەرمی بەرزدا.

-دورکەوتنەوە لە باڵندە توشبووەکان.

-دورکەوتنەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسە توشبووەکاندا.

وت وویژی سیانزەیەم

ئەنفلۆنزای باڵندەکان وڕێنماییەکانی خۆپاراستن

٢٥١-بۆچی پێویستە لەبارەی ڕێنماییەکانی خۆپاراستن لە ئەنفلۆنزای باڵندە بنوسین بەشێوەیەکی دوورودرێژ؟

باڵندە کۆچەریەکان دەڕۆن، گەشتەکەیان دەکەن بۆئەوەی نیشتەجێ بن لەو وڵاتەی مەبەستیانە پشوی تیابکەن لەوەرزی زستاندا، لەگەڵ ئەمەشدا هەواڵەکانی ئەنفلۆنزای باڵندە بەرەو نەمان چوون. بەڵام زۆری پێناچێت سەرلەنوێ سەرهەڵدەداتەوە.

لەکەمتر لە ٣ هەفتەدا هەواڵی یەکەمین حاڵەتی توشبوون لەتورکیادا ڕویدا، ئەو وڵاتەی نزیکە لەڕوی گەشتیاری وجوگرافیەوە لە لوبنان، دواتر ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ودەزگاکانی ڕاگەیاندنە تورکیەکان ڕایانگەیاند حاڵەتە توشبووەکان لە سێ بەشی پارێزگاکانی تورکیادا هەیە. بڵاوبوونەوەیەکی بەرفراوان، قورسی لەناسینەوەی نەخۆشیەکەدا، نەبونی چارەسەری گونجاو، بەدڵنیاییەوە ئەمە هەڕەشەکردنە بۆسەر هەریەکێك لە ئێمە. لەبەرئەوە بەباشمانزانی بەشی پێشو بەم بەشە تەواو بکەین، وەکو وتراوە خۆپاراستن لە چارەسەر باشترە.

٢٥٢-پێمان باشە ئەم نەخۆشیەتان بیربهێنینەوە پێش ئەوەی پێتان ڕاگەیەنین ڕینماییەکانی خۆپاراستن لێی کامانەن؟

*ئەنفلۆنزای باڵندە نەخۆشیەکی ڤایرۆسی بەربڵاوە توشی کۆئەندامی هەناسەدانی سەروو دەبێت، چەندین نیشانەی ترسناکی لێدەکەوێتەوە، لە لاوازکردنی سییەکان تا خوێنبەربوونی سییەکان و لەکارکەوتنی تەواوەتی کۆئەندامی هەناسەدان ودواتر مردن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا.

*یەك گرام لە پیسایی باڵندەی توشبوو بەسە بۆ لەناوبردنی ١ملیۆن باڵندەی ساغ. ئەگەر ئەم ڤایرۆسە چوە ناو کێڵگەیەکی پەلەوەریەوە ئەوا بەدڵنیاییەوە ٩٠٪ی پەلەوەرەکان لەناودەبات.

*نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە بەرێژەیەکی زۆر لەنەخۆشیە ڤایرۆسیەکانی تر دەچێت، بەبێ بوونی هیچ جۆرە نیشانەیەکی جیاکەرەوە لەنێوانیاندا.

لەونیشانانە:

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ؛ کۆکە، دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان، تەنگەنەفەسی، ئازار لە سنگ وماسولکەکانیدا، سکچون، ڕشانەوە، ماندوبوون و لاوازی گشتی.

*ناسینەوەی ئەم نەخۆشیە کارێکی زۆر قورس وئاڵۆزە، سەرەڕای ئەمە ڕێگاکانی ناساندنی نەخۆشیەکە لەوڵاتە دواکەوتوەکاندا نیە، بەتایبەت پشتدەبەستێت بە جیاکردنەوەی ئەم ڤایرۆسە لەڕێگەی چاندنیەوە یان لەڕێگەی پشکنینەپێشکەوتوەکانی خوێنەوە و توێژینەوەی ترشە ناوەکیەکانی ڤایرۆسەکە.

*گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لە باڵندەیەکەوە بۆ باڵندەیەکی تر یان بۆ مرۆڤ کارێکی سەلمێنراوە وهیچ گومانێکی تیانیە، بەڵام گواستنەوەی لەمرۆڤەوە بۆ مرۆڤێکی تر ئەمەیان کارێکی نەسەلمێنراوە.

*بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە لە جیهاندا زۆرخێراڕودەدات:

لە ڕۆژهەڵاتی ئاسیاوە بۆ ئەورووپا وتورکیا، کەوڵاتێکی نزیکە لە لوبنانەوە لەڕوی گەشتیاری وجوگرافیاوە. حاجیەکان لەکاتی گەڕانەوەیان لە خاکی حیجازەوە کەتەواوی موسوڵمانانی جیهان لەوێدا کۆدەبنەوە، لەوێدا ئەو چڕی دانیشتوانە یارمەتیدەردەبێت بۆ گواستنەوەی هەزاران ڤایرۆس لەوانە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای باڵندە.

*پلەی گەرمی نزم یارمەتیدەرە بۆئەم ڤایرۆسە لەژیان و گەشەسەندن وگواستنەوە وبڵاوبوونەوەیاندا. ئەوەی سەلمێنراوە ئەم ڤایرۆسە دەمرێت لەژێر پلەی گەرمی بەرزدا (کوڵاندن دەتوانێت ئەم ڤایرۆسە لەناوبەرێت).

*هیچ دەرمانێك نیە بۆ ئەم نەخۆشیە، لەبەرئەوە پێویستە پەیوەست بین بە کەرەسەتەکانی خۆپاراستنەوە چونکە لێرەدا پێویستە ئەو وتەیە جێبەجێ بکەین کە دەڵێت بەرگریکردن باشترە لە چارەسەر.

٢٥٣-ئایا خۆپاراستن چاکترە لە چارەسەر؟ پێویستە چی بکەین؟

پێویستە لەسەرمان گوێبیستی هەواڵەکانی ئەنفلۆنزا بین وبەتایبەتی ڕێگەکانی بڵاوبوونەوەی وشوێنەکانی بوونی ئەم ڤایرۆسە وپێویستە ئەم دەردە بناسینەوە (نیشانەکانی، چارەسەرکردنی، ڕێگاکانی خۆپاراستن لێی)، زانینی ڕاست ودروستی بابەتەکە، بەڵکو بگەین بە ڕێگای لەناوبردنی ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوەی.

بەڵام لەڕوی زانستیەوە، لەسەر ئاستی تاکەکانی کۆمەڵ و ئەوانەی گرنگی دەدەن بە پەروەردەکردنی پەلەوەرەماڵیەکان بە ڕێگەکانی خۆپاراستن دادەنرێن.

-لەسەر هەمو تاکەکانی کۆمەڵگە پێویستە پەیڕەوی ئەم ئامۆژگاریانە بکات:

-خـواردنی مریـشکی کوڵـاو بەباشـی چـونکە پلـەی گـەرمی بـەرز ڤایرۆسەکە لەناودەبات.

-دورکەوتنـەوە لەکێڵگـە پەلـەوەرەکان: چـونکە بەرکـەوتنی ڕاسـتەوخۆ لەگەڵ پەلەوەری توشبوودا ئەگەری توشبوون بەم نەخۆشیە زیاددەکات و زۆربـەی کـات کوشـندە دەبێـت (ڕێـژەی ئەوانـەی بـەم هۆیـە دەمـرن لەسەرو ٥٢٪).

-بەریـەك نەکـەوتنی پەلـەوەرەماڵیـەکان لەگـەڵ باڵنـدە کۆچـەریەکاندا: چـونکە بـەهۆی بەیەککـەوتنی پەلـەوەرە ماڵیـەکان و ئـەو باڵندانـەی لـە ماڵەکانـدا بـۆ جـوانی بـەخێودەکرێن لەگـەڵ باڵـدارە کۆچـەریەکاندا ئـەم نەخۆشـیە دەگوازرێتـەوە ودواتـریش بـۆ مـرۆڤ دەگوازرێتـەوە. بۆیـە پێویـــستە لەســـەرمان ئەمـــە بکـــەین:"بەنـــدکردن "ی پەلـــەوەرە ماڵیـەکان(یـەکێك لەوانـە مریـشك) و باڵنـدەکانی جـوانی کەلەماڵەکانـدا بەخێودەکێن(یەکێك لەوانە کۆتر) لە شوێنی داخراودا بۆ قەدەغەکردنی بەرکەوتنیان لەگەڵ باڵندە کۆچەریەکاندا.

-شوشتنی دەستەکان بەباشی دوای بەرکەوتن لەگەڵ باڵندەکاندا، یـان دەستتێوەدانی ڕێکاکانیان، یان لێنانیان.

-نـەخواردنی ئـەو گۆشـتانەی بەباشـی نـەکولێنراون یـان هێلکـەی بـاش نەکوڵاو.

-لەسەر چێشت لێنەرەکان پێویستە: باش شوشتنی دەستەکان لەدوای بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ وناڕاستەوخۆ لەگەڵ مریشکدا (بەتایبەت لەکاتی لێنانیدا) ،بەکارهێنانی خاوێنکـەرەوەی دەسـتەکان دوای تـەواوبوون لـە کرداری چێشتلێنان.

لە گەشیارەکاندا: لەسـەر گەشتیار پێویـستە دڵنیـا بێـت لە ڕاستی ئـەو نەخۆشـیە لـەو وڵاتـەی کەدەیـەوێت بـۆی بـچێت، هەڵوەشـاندنەوەی

گەشتەکە لەحاڵەتێکدا پێویستی کرد، وەرگرتنی ڤاکسینی دژبە ئەنفلۆنزای ئاسایی لەپێش ٢ هەفتە لەگەشتەکەیەوە، ولەحاڵەتی سەفەرکردنەکەیدا پێویستە خۆی بەدوربگرێت لەو ناوچانەی نزیکن لە کێڵگە پەلەوەریەکان، ونەخواردنی گۆشتی باش نەکوڵاو، باش شوشتنی دەستەکان لەدوای هەمو کارێك پێویستی بەبەرکەوتنی راستەوخۆ بێت لەگەڵ مرۆڤ و باڵندارەکاندا، چاودێری کردنی پلەی گەرمی هەمو ٢ کاتژمێر جارێك، لەحاڵەتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیدا پێویستە پەیوەندی بکرێت بە پزیشکەوە وهەوڵدان بۆ وەرگرتنی ژەمی خۆپاراستن لە دەرمانی دژە ڤایرۆس.

پێویستە لەسەر کارمەندانی بواری تەندروستی (پزیشك، پەرستیاران):
پێویستە پابەندبن بە رێگاکانی قەدەغەکردنی تەندروستی هەناسەدان"واتە بەکارهێنانی دەمامك" بۆ خۆپاراستن لە گواستنەوەی ڤایرۆسەکان بۆیان، باش شوشتنی دەستەکان لەدوای هەمو کارێك کە بۆ نەخۆشی توشبووی دەکەن، پێویستە لەسەریان هەمو ٢ کاتژمێر جارێك چاودێری پلەی گەرمی لەشیان بکەن، پەیوەندی کردن بە پزیشکی پسپۆڕەوە ئەگەر پلەی گەرمی لەشیان بەرزبووەوە بۆ وەرگرتنی چارەسەری گونجاو بۆ خۆپاراستن.

لەسەر لایەنە پەیوەنیدارەکان: پەیوەندی بەستن لەگەڵ رێکخراوە شارستانیەکان ودەسەڵاتە ناوچەییەکان، پشتبەستن بە پشکنینی بەردەوام لەسەر کێڵگە پەلەوەریەکان، لەکاتێکدا حاڵەتی توشبوون هەبوو ئەوا لەسەر لایەنە پەیوەندیدارەکان پێویستە هەستن بە ئەنجامدانی پشکنینی پێویست بۆ ئەو کێڵگانەی گومانی توشبوونیان لێدەکرێت وجیاکردنەوەیان لەشوێنی تایبەت وئامادەکردنیان بۆ لەناوبردن لەحاڵەتێکدا نەخۆشیان تیادەرکەوت.

وت ووێژی چواردەیەم

جگەرەکێشان

Smoking

٢٥٤-ژمارەی جگەرەکێشەکان لە جیهانداچەندە؟

جگەرەکێشەکان ژمارەیان دەگاتە ١,١ بلیۆن کەس لە هەمو جیهاندا لەوانە ٨٠٠ ملیۆنیان لە وڵاتە دواکەوتوەکانن.

ئامارەکان دەڵێن نزیکەی ٨٠ - ١٠٠ هەزار گەنج دەست بە جگەرەکێشان دەکەن بەشێوەیەکی ڕۆژانە. ژمارەی جگەرەکێشە لە ویلایەتەییەککرتوەکانی ئەمەریکادا بەتەنها دەگاتە ٤٦,٢ ملیۆن کەسی پێگەیشتو لەجگەرەکێشی هەمیشەیی لەساڵی ٢٠٠١دا وئەمەش دەکاتە ٢٢,٨٪ یگەلی ئەمەریکی، وشایەنی باسکردنە زیاتر لە٨٠٪ ی ئەو جگەرەکێشانە لە تەمەنی ١٨ ساڵیەوە دەستیان کردوە بە جگەرەکێشان.

٢٥٥-ئایا جگەرەکێشان دەبێتە هۆی مردن؟

بەڵێ، جگەرەکێشان دەبێتەهۆی مردنی ٤٤٠ هەزار حاڵەتی مردنی پێشوەخت (واتە پێش ٤٠ ساڵی) لەساڵێکدا. جگەرەکێشان دەبێتەهۆی مردنی ٨٧٪ی ئەو کەسانەی بەهۆی شێرپەنجەی سینگەوە دەمرن و٣٠٪ی مردنەکان بەهۆی شێرپەنجەوە بە گشتی.

٢٥٦-بڕی تێچونی تەندروستی چەندە کەبەهۆی جگەرەکێشانەوە؟

بڕی تێچونی تەندروستی بەهۆی جگەرەکێشانەوە ١٥٧بلیۆن دۆلارە و لەرێی بەرهەمهێنانی کەمتر لە ٧٥ بلیۆن دۆلارونیو.

٢٥٧-پێکهاتەی سەرەکی لەجگەرەدا چیە؟

پێکهاتەی سەرەکی بریتیە لە توتن ئەویش ڕوەکێکە سەربە گروپی باینجانیە ژەهراویەکانە جوان و ڕێکە گەڵاکانی سەوز وگەورە و ڕەونەقدارن و گوڵی سوردەگرن. توتن بەشێوەیەکی ساڵانە گوڵدەگرێت، ئەچێتە پێکهاتەی جگەرە یان نێرگەلەوە ودەبێتەهۆی چەندین نەخۆشی کوشندە.

٢٥٨-جگەرەکێشەکان چۆن پۆلێندەکرێن؟

جگەرەکێشەکان پۆلێندەکرێن بۆ ٤ جۆر:

*جگەرەکێشە تاقیکەرەوەکان: جگەرەکێشان وەکو تاقیکردنەوەی تام وچێژەکەی و زۆربەی کات دوبارەی ناکەنەوە.

*جگەرەکێشە خۆدەرخەرەکان: لەجەژن وبۆنەکاندا، ئەم جۆرەیان ئەگەریان هەیە بکەونە حاڵەتی ئاڵودەبوونەوە.

*جگەرەکێشە بەردەوامەکان: بەشێوەیەکی ڕێک وبەردەوام، جگەرەکێشان دوبارە دەکەنەوە لەچەند ماوەیەکی کورت یان درێژی ڕێکی بەدوای یەکدا.

*جگەرەکێشە هەمیشەییەکان: ئاڵودەبووەکان.

٢٥٩-بنچینەی جگەرە و نێرگەلە بۆ کوێ دەگەڕێتەوە؟

بنچینەی جگەرە دەگەڕێتەوە بۆ ئەمەریکا لەکاتێکدا دانیشتوانە ڕەسەنەکان هەڵدەستان بە چاندنی توتن و ئیسپانیەکان بردیان بۆ وڵاتەکەیان و لەباخچەی ماڵەکانیاندا دەیانچاند، دواتر هەستان

بەبڵاوکردنەوەی بۆ وڵاتەکانی تری ئەورووپا. بەڵام بنچینەی نێرگەلە لە وڵاتی فارسدا بووە.

٢٦٠-جگەرە لەچی پێکدێت؟

جگەرە پێکدێت لە نیکۆتین ویەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و زەرنیخ و ئامۆنیاك و قەتران و سیانید. شایەنی باسە ئەم مادانە دەچنە پێکهاتەی بۆیاخ و پاتریەوە.

٢٦١-نیکۆتین چیە وگرنگترین فەرمانەکانی چین؟

نیکۆتین لەگرنگترین پێکهاتەکانی ناو توتنە و ئەم مادەیە هۆکاری سەرەکیە بۆ ئالودەبوون چونکە هاوشێوەیە لە تایبەتمەنیەکانیدا لەگەڵ کۆکایین و هیرۆیین. نیکۆتین دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە لەڕێگەی هەڵمژینەوە.

ئەمەش مادەیەکی زۆر ژەهراویە و هەندێك لەزانایان دەڵێن دانانی ٥٠-١٠٠ ملیگرام لەسەر زمانی مرۆڤ دەبێتە هۆی مردنی ڕاستەوخۆی نەخۆشەکە، هەمو جگەرەیەك ٢٠ملیگرام نیکۆتینی تیایە لەکاتی جگەرەکێشاندا دەسوتێت و لەهەوادا بڵاودەبێتەوە و تەنها ١ملیگرامی دەچێتە ناو لەشەوە و دواتر لەڕێگەی میز و پیسایی و ئارەقەوە لەلەش دێتە دەرەوە. لەش ڕادێت لەسەر نیکۆتین و دەتوانێت بەرگەی بڕێکی زیاتر بگرێت لەدوای هەمو جارێك ئەم کردارە دوبارە بکرێتەوە.

٢٦٢-کاریگەری بایۆلۆجی نیکۆتین چیە؟

کاریگەری بایۆلۆجی نیکۆتین یەك شت نیە بەڵکو لەچەند ڕویەکەوەیە،تەنها بەبیرهێنانەوەی ئەم کاریگەریانە کورتی دەکەینەوە:

-خوێن:کەمی ئۆکسجین=زۆربوونی ژمارەی خڕۆکە سورەکانی خوێن و کلۆتبوونی خوێن=کەمبوونەوەی ژمارەی خڕۆکەسپییەکان و بەمەش کاردەکێتە سەر بەرگری لەش.

-کۆئەندامی دەمار: وروژاندنی مێشك و هەستکردن بەچێژ و کەمخەوی و گێژبوون و خەمۆکی.

-کۆئەندامی هەناسەدان: ڕودانی گۆڕانکاری لە ناوپۆشی ناوەوەی بۆریەکانی هەناسەدان، لەناوسیکلدانۆچکەی ناوسییەکاندا دەنیشێت و دەبێتە هۆی گیرانی.

-دڵ: زیادبوونی مادەی"کاتیکۆلامین" کەدەبێتەهۆی گرژبوونی مولولەکانی خوێن.

-ئێسك: کەمبوونەوەی بڕی کالسیۆمی پاشەکەوتخراو لەناو ئێسکدا.

هۆرمۆنەکان: دابەزینی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و تێستۆستیرۆن لەخوێندا.

گەدە: زیادبوونی پلەی ترشێتی ناوگەدە کەدەبێتەهۆی دروستبوونی برینی گەدە.

ڕیخۆڵەکان:دەبێتەهۆی گرژبوونی ڕیخۆڵەکان ئەگەری توشبوون بە سکچون زیاددەکات.

٢٦٣-یەکەم ئۆکسیدی کابۆن چیە وشێوازی کارکردنی چۆنە؟

یەکەم ئۆسیدی کاربۆن گازێکە دروستدەبێت بەهۆی سوتانی ناتەواوی جگەرەوە، بەتەواوەتی لەو گازە دەچێت کەلە دوکەڵکێشی ئۆتۆمبێلەکان یان کانە خەڵوزەکان یان ئامێرە گەرمکەرەوەکان، ئەم گازە دەچێتە ناو لەشەوە لەڕێگەی هەڵمژینەوە دواتر دەگاتە ناو خوێن و لەگەڵ "هیمۆگلۆبین" یەکدەگرێت و شوێنی ئۆکسجین دەگرێتەوە.

ژەهـــراوی بـــوون بـــەهۆی ئـــەم گـــازەوە دەبێتـــەهۆی شـــڵەژان لـــە زینـدەکرداردا"ئەسـیدۆز"، تێکـچونی هاوسـەنگی کالـسیۆم-فۆسـفۆر، شڵەژانی زیندەکرداری گۆڕینی شەکر بەهۆی کاریگەری نێگەتیڤی ئەم گازە لەسەر پەنکریاس. ئەم گازە لەلەش دێتەدەرەوە لەڕێگەی سییەکان و پێست و گورچیلەکان و کۆئەندامی هەرسەوە.

٢٦٤-نیشانەکانی ژەهراویبوون بە گازی یەکەم ئوکسیدی کاربۆن چین؟

نیشانەکان ئەمانەن:

-سەرئێـشە و گێـژبوون و کەمخـەوی و شـڵەژان و لاوازبـوونی لـەش و نـەمانی هاوسـەنگی و زوهەڵـچون وحەزنـەکردن لـە خـواردن ودەسـت لـەرزین و کەشـەنگبوونی ماسـولکەکان و زۆر ئارەقکردنـەوە ولاوازی سێکسی.

-ڕودانی شڵەژان لە دَڵ وخوێنبەرەکان و سنگەکوژێ

-هەوکردنی سییەکان وبۆریەهەواییەکان.

-لەکارکەوتنی گورچیلەکانی کتوپڕ بەهۆی ڕزینی ماسولکەکانەوە.

٢٦٥-زەرنیخ چیە وچ ڕۆڵێك دەبینێت؟

زەڕنـیخ یـان ئەرسـینیك مادەیـەکی ژەهراویـە بـەهۆی چـەند هۆکارێکـەوە وەکـو پلـەی ئەکـسدەکردنی ئـەم مادەیـە و شـێوازە کیمایییەکـەی و توانـەوەی لـە شـلە بایۆلۆجیـەکانی لەشـدا. زەرنـیخ دەچـێتە ناولەشـە و لەڕێگەی هەڵمژینەوە لەکاتێدا سییەکان بەئاسانی هەڵیدەمژن و ئەمـەش هۆکاری سەرەکیە لـە توشـبوون بـە نەخۆشـی شـێرپەنجە، دواتـر زەڕنـیخ لەگەڵ پرۆتین"گلۆبیولین" بەخێراییەکی زۆر لەناو خوێن و ئەندامـەکانی لەشدا بڵاودەبێتـەوە بۆئـەوەی پاشـەکەوت بخرێـت لـە پێـست و ئێـسك و

ماسولکەکان و نینۆکەکان و جگەر و دواتر دەچێتەدەرەوە لەڕێگەی نینۆکەکان و گورچیلە و قژەوە لە لەش دێتەدەرەوە.

٢٦٦-کاریگەری زەڕنیخ چیە لەسەر ئەندامەکانی لەش؟

زەڕنیخ دەبێتە هۆی:

-خوێن: کەمخوێنی و پوکانەوەی مۆخی سوری ئێسك.

-دڵ: تێکچونی کارەبایی دڵ و دڵە کوژێ

-پێست: هەڵاوسانی پێست.

-کۆئەندامی هەرس: هەوکردنی ناوپۆشی دەم وپوك، ئاوسانی جگەر و گەدە و پەنکریاس و ڕیخۆڵە باریکە.

-کۆئەندامی دەمار: شڵەژانی دەماری.

-گورچیلەکان: لاوازکردنی گورچیلەکان.

٢٦٧- ئامۆنیاك چیە و چ ڕۆڵێك دەبینێت؟

ئامۆنیاك گازێکی بێڕەنگە و بۆنێکی تیژی هەیە دەچێتە ناولەشەوە لەڕێگەی هەڵمژینەوە لەکاتێکدا لەش بەئاسانی هەڵیدەمژێت و لەڕێگەی هەناسەدانەوە و میزەوە لە لەش دێتەدەرەوە.ئامۆنیاك دەبێتە هۆی هەوکردنی سپێەی چاو و پژمین و کۆکە و دروستبوونی بەڵغەم و هەوکردنی قورگ و نەمانی دەنگ و سەرئێشە و گێژبوون و ئازاری سینگ و لاوازی گشتی و ئارەقکردنەوە.

٢٦٨-قەتران چیە وچ ڕۆلێك دەبینێت؟

قەتران دەچێتە ناولەشەوە لەڕێگەی هەڵمژینەوە و دەبێتەهۆی زەردبوونی ڕەنگی نینۆکەکان و ددانەکان و زمان و ناوپۆشی دەم. هەروەها دەبێتە هۆی هەوکردنی پوك و ڕێڕەوەکانی هەناسەدانی سەرو و سییەکان وبۆریە هەواییەکان ودەبێتەهۆی ڕەبوو. ویارمەتیدەرە لە

لاوازکردنی بەرگری لەش کەئەگەری توشبوون بە سیل و شێرپەنجەی سییەکان زیاددەکات، هەروەها دەبێتەهۆی توشبوون بە وەستانی(جەڵتە) دڵ.

٢٦٩-ڕۆڵی سیانید چیە؟

سیانید دەبێتەهۆی سەرئێشە و دڵتێکهەڵاتن و ڕشانەوە و کۆکە و سوربوونەوەی چاو و تەنگەنەفەسی و خێرابوونی لێدانەکانی دڵ و ئازاری سینگ و شڵەژان لە دڵ و بۆریەکانی خوێن و لاوازبوون و شڵەژان لە کۆئەندامی هەناسەداندا.

٢٧٠-هۆکارەکانی جگەرەکێشان چین؟

*هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان:

لاساییکردنەوەی کەسوکار وهاوڕێیان، باروودۆخی خێزانی قورس، ڕۆتین و بۆشایی فیکری و دەرونی.

*هۆکارە دەرونیەکان:

شڵەژان وبێئارامی دەرونی وخەمۆکی ودارمان وترس وبێتاقەتی ولاوازی کەسایەتی بۆ قەرەبووکردنەوەی شەرمنی، وڕاکردن لەکێشە سێکسیەکان و کەمکردنەوەی کێشە دەرونیەکان. لەتازەپێگیشتوەکاندا بۆ سەلماندنی خودی کەسەکە و گرەوکردن.

*هۆکارە خێزانیەکان:

بوونی جگەرەکێشی هەمیشەیی لە خێزاندا.

٢٧١-کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر کۆئەندامی هەناسەدان؟

جگەرەکێشان دەبێتەهۆی ئەم کاریگەریانە:

*نەمانی کوڵکی ناوناوپۆشی بۆرەیە هەواییەکان.

*کاردەکاتەسەر لوسە ماسولکەی کۆئەندامی هەناسەدان دەبێتەهۆی شلەژانی ئەم ماسولکانە وپڕبوونی سییەکان بەهەوا"ئاوسانی سییەکان"

*نیشتنی وردیلەی توتن لەسەر ناوپۆشی سییەکان و لە بۆریە هەواییەکاندا کەدەبێتەهۆی گیرانی ڕێڕەوی هەناسە لە بۆریە هەواییەکاندا.

*هەوکردنی قورگ و لوت و بۆریە هەواییەکان بەدرێژخایەنی و ڕەبوو وئاوسانی سییەکان(فراوانبوونی هەمیشەیی لە بۆریە هەواییەکاندا) و ڕەقبوونی سییەکان و گیرانی درێژخایەنی سییەکان و نەخۆشی سیل و فراوانبوونی بۆریە هەواییەکان و لاوازبونی سییەکان و شێرپەنجەی سییەکان.

٢٧٢-کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر کۆئەندامی دەمار چیە؟

جگەرەکێشان دەبێتەهۆی ئەم کاریگەریانەی لای خوارەوە:

*نەخۆشکەوتنی مێشك بەهۆی توتنەوە بەشێوەی کتوپڕ و درێژخایەن.

*نەخۆشیەکانی دەمارەخانەکان.

*وەستانی مێشك(جەڵتە).

*سەرئێشە بەهۆی فراوانبوونی خوێنبەرەکانی ناو مێشك.

*گێژبوونی درێژخایەن.

*بێ خەوی.

٢٧٣-کاریگەری جگەرەکێشان لەسەر دڵ چیە؟

جگەرەکێشان دەبێتەهۆی ئەم کاریگەریانە:

*نەخۆش خستنی خوێنبەری تاجی وخوێنبەرەکانی پەلەکانی خوارەوە.

*زۆربوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ کە دەبێتەهۆی گیرانی خوێنبەرەکان.
*تێکچونی کارەبایی دڵ.
*سنگەکوژی.
*وەستانی (جەڵتە)دڵ
*ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.
*بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
*نەخۆشخستنی ماسولکەی دڵ ولاوازبوونی دڵ.
٢٧٤-کاریگەریەکانی جگەرەکێشان لەسەر کۆئەندامی هەرس چیە؟
*ورووژاندنی ناوپۆشی گەدە وریخۆڵەکان.
*زیادکردنی کرژبوونی ڕیخۆڵەکان.
*زیادبوونی پلەی ترشێتی ناو گەدە.
*دروستبوونی برین لەناوپۆشی دەمدا.
*زەردبوونی لێو وزمان وپوك.
*حەزنەکردن لە خواردن بەهۆی قەترانەوە.
*نەخۆشیە کوشندەکان.
٢٧٥-کارگەریە گشتیەکانی جگەرەکێشان چین؟
جگەرەکێشان بە گشتی دەبێتەهۆی زیادبوونی فشاری دڵ ٢٠جار زیاتر لەوانەی جگەرەکێش نین، ئاوی شینی چاو بە٢جار زیاتر لەوانەی جگەرەناکێشن، زەرەرمەندبوونی دەماری چاو بە١٦جار زیاتر لەوانەی جگەرەناکێشن، نەخۆشی سەدەق ٢جار زیاتر لەوانەی جگەرەناکێشن، لەدایکبوونی منداڵ کەم کێش بە٤جار زیاتر لەوانەی جگەرەناکێشن. هەروەکو توێژینەوەکان سەلماندویانە ڕێژەی پیتاندنی هێلکە و دروستبوونی کۆرپەلە بەڕێژەی ٣٠٪ کەمدەکات و سوڕی مانگانە پێش

دو ساڵ لەژنانی جگەرەکێشدا دەوەستێت بەبەراورد بەوانەی جگەرەناکێشن. هەروەها جگەرەکێشەکان زیاتر توش بە لاوازی هەستی بیستن دەبن و توش بەلاوازی بەرگری لەش و برینی گەدە و خەمۆکی و ڕەقبونی خوێنبەرەکان وسیل و پوکانەوەی ئێسکەکان و لاوازبوونی سییەکان دەبن.

٢٧٦-هۆکارەکانی مردن لەکەسانی جگەرەکێشدا چیە؟

جگەرەکێشان دەبێتەهۆی مردن لە ڕێگەی یەکێك لەم ئالۆزیانەوە: شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دڵ و نەخۆشی سییەکان و نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس بەتایبەت برین لە گەدە و شوێنەکانی تری ئەم کۆئەندامە.

٢٧٧-جگەرەکێشان هۆکارێکی مەترسیدارە لەکەسە تازەپێگەیشتوەکاندا، ئەمە چۆنە؟

مەترسی جگەرەکێشان بەم هۆیانەی خوارەوەیە:

*گۆڕان بەرەو جگەرەکێشانی بەبەردەوامی ئەمە لە کەسانی خوار١٨ ساڵدا ڕودەدات.

*نیوەی جگەرەکیشە تازەپێگەیشتوەکان دەبنە جگەرەکێشی هەمیشەیی.

*نیوەی جگەرەکێشە تازەپێگەیشتوە هەمیشەییەکان دەمرن بەشێوەیەکی کتوپڕ بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی پەیوەندیان بە جگەرەکێشانەوە هەیە.

٢٧٨-ڕادەی کوشندەیی جگەرەکێشان لەژنی سکپڕدا چەندە؟

*مادە ژەهراویەکان لەڕێگەی ویلاشەوە دەگوازرێتەوە بۆ سوڕی خوێنی کۆرپەکە کە هەستیارترە لە دایکەکە بەرامبەر بە مادەژەهراویانە.

*جگەرەكێشان لە ژنی سكپڕدا دەبێتەهۆی ئەم كێشانە:
-زیادبوونی ڕێژەی لەبارچونی خۆیی(٢٠-٣٠٪).
-كەمبوونەوەی هەلی سكپڕبوونی سروشتی.
-ژەهراویبوونی سكپڕی.
-منداڵبوونی پێشوەخت.
-كەمبوونەوەی كێشی منداڵەكە.
-دروستبوونی سكپڕی لەدەرەوەی مناڵداندا.
-زۆربوونی مەترسی لەسەر دڵی كۆرپەكە.

٢٧٩-جگەرەكێشە خۆنەویستەكان كێن وكاریگەری جگەرەكێشان لەسەریان چیە؟

جگەرەكێشە جگەرەكێشە خۆنەویستەكان ئەو منداڵانەن كەبەشێوەیەكی خۆنەویستی توشی جگەرەكێشان دەبن.

*ئەو كێشە تەندروستیانەی دێتە ڕێیان:
-هەوكردنەكانی كۆئەندامی هەناسەدانی خوارو لەو منداڵانەی تەمەنیان لە١٨ مانگ كەمترە: ١٥٠هەزار-٣٠٠هەزار حاڵەت لەساڵێكدا ونزیكەی ٩٠٠-١٨٠٠ حاڵەت كە دەچنە نەخۆشخانەكانەوە.
-ڕەبوو:١٨هەزار-٣٦هەزار حاڵەتی نوێ لەساڵێكدا.
-هەوكردنی گوێی ناوەڕاست: ٠,٧-١,٦ ملیۆن سەردانی پزیشك بەشێوەیەكی ساڵانە.
-مردنی كتوپڕ لەكاتی لەدایكبووندا: ١٩٠٠-٢٧٠٠ مردن لەساڵێكدا.
-كێشی كەم لەكاتی لەدایكبووندا: ٩٧٠٠-١٨٦٠٠ حاڵەت لەساڵێكدا.
-شێرپەنجەی خوێن ومێشك لە منداڵاندا,

٢٨٠-ئەو هۆکارانە چین والە پەرستیارەکان دەکەن جگەرە بکێشن لەکاتێکدا ترسناکی ئەم بابەتە دەزانن؟

چینی پەرستیاران زۆرترین کەسن کە زیانەکانی جگەرەکێشان دەزانن. بەڵام جگەرەکێشیشن. توێژینەوە زانستیەکان سەلماندویانە هۆکاری ئەم جگرەکێشانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆکارانە:

فشاری دەرونی بەهۆی قورسی کارەکەیانەوە، نەشارەزایی، ململانێی نێوان پەرستیاران و پزیشکان یان لەنێوان پەرستیاران خۆیاندا، لەباوەشنەگرتنی کۆمەڵگە بۆ ئەم چین و توێژە زەحمەتکێشە، ئەو باوەڕەی دەڵێت خوو قەدەر ناگۆڕێت.

٢٨١-ئایا دەتوانرێت وازلە جگەرەکێشان بهێنرێت؟

بەڵێ.

٢٨٢-ئەم کارە چۆن دەکرێت؟

هەوڵبدە نمونەیەکی باش بیت لەو کۆمەڵگایەی تیایدا دەژیت. وازلێهێنانەکە لەڕێگەی ڕۆشنبیری تەندروستیەوە دەبێت بەم هەنگاوانەی خوارەوە:

-ڕێکخستنی هەڵمەتی بەئاگاهێنانەوەی گشتگیر بۆ شیکردنەوەی زیانەکانی جگەرەکێشان لە(خوێندنگاکان و زانکۆکان و پەیمانگاکان)دا.

-بەکارهێنانی شێوازی ڤیدیۆیی(کۆڕ ووانەکان) وەئاگاداربوون لە پشتگیری کردنی جگەرەکێشان و ڕیکلامکردن بۆیان.

هەندێکی تر هەڵدەستن بە کردنەوەی کلینیك یان بنکەی تەروستی بۆ چارەسەرکردنی ئاڵودەبووەکان و هاوکاریکردنیان، هەروەها یاسا نوێکان پابەندن بەوەی جگەرە نەفرۆشرێت بەتازەپێگەیشتوان.

هەروەها چارەسەری دەرمانی هەیە لەسەر شێوەی حەب یان بنێشت یان لەزگەی نیکۆتین.

٢٨٣-ئایا بە وازهێنان لەجگەرەکێشان کاریگەریەکانی کەمدەکەنەوە؟

بەدڵنیاییەوە، توێژینەوە زانستیەکان سەلماندویانە چەندە لە جگەرە کێشان دوربکەوینەوە ئەوەندەش لە کاریگەریەکانی.

*دوای ٢٠خولەك لەوازهێنان لە جگەرەکێشان: فشاری خوێن ولێدانی دڵ دادەبەزن بۆ ئاستی سروشتی خۆیان.

*دوای ٨کاتژمێر لە وازهێنان لە جگەرەکێشان: ڕێژەی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن دادەبەزێت بۆ ئاستە سروشتیەکەی وڕێژەی ئۆکسجینی ناو خوێن زیاددەکات.

*دوای ٢٤ کاتژمێر لەوازهێنان لە جگەرەکێشان: کەمبوونەوەی ڕێژەی فشاری دڵ.

*دوای ٤٨ کاتژمێر لەدوای وازهێنان لەجگەرە: باشبوونی هەستی بۆنکردن وچەشتن.

*دوای ٢-١٢ هەفتە لەوازهیچنان لە جگەرەکێشان: باشبوونی سوڕی خوێن وکارکردنی سییەکان.

*دوای ١-٩ مانگ لەوازهێنان لە جگەرەکێشان: نەمانی کۆکە وخوێنتێزانی گیرفانەکانی لوت وکرداری هەناسەدان، هەستکردن بە چالاکی و باشتبوونی توانای سییەکان.

*دوای ١ ساڵ: کەمبوونەوەی ترسی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ بەڕێژەی ٥٠٪.

*دوای ١٠-١٥ ساڵ:پێشبینی ئەو دەکرێت ئەو کەسانە وەکو ئەوانەن کە جگەرەکێش نین.

٢٨٤-ئایا هیچ زیانێکی تر هەیە کەبەهۆی جگەرەکێشانەوە بێت؟

پیسبوونی ژینگە بەهۆی کارلێکی ئەم مادە ژەهراویانەوە لەهەوادا و زیانی ئابووری بەهۆی بڕی تێچونی کڕینی ئەم جۆرە جگەرانەوە لەلایەن بەکارهێنەرەکانیانەوە.

٢٨٥-بۆچی جگەرەکێشان بە کێشەیەکی تەندروستی دادەنرێت؟

جگەرەکێشان کێشەیەکی تەندروستیە بەپێی ئەو زیانە ڕاستەوخۆیانەی هەیەتی لەسەر مرۆڤ و ژینگە و ئابووری.

وتووێژی پانزەیەم

ژەهراویبوونی خۆراکی
Food poisoning

٢٨٦-خۆراك چیە؟

خۆراك ئەو مادەیەیە وزە بە لەش دەبەخشێت و یارمەتی دەدات بۆمانەوە لە ژیاندا.

ئەمەش یەکێکە لەو بەخشش و پێدانەی یەزدان بە بوونەوەرانی بەخشیوە بەڵام هەندێك لە بوونەوەرەکان دەیگۆڕن بۆ ڕق و قین و توڕیی یەزدان بۆ سەر بەندەکانی.

٢٨٧-ژەهراویبوونی خۆراکی چیە؟

ژەهراویبوونی خۆراکی حاڵەتێکی نەخۆشیە دروست دەبێت لەڕێگەی خواردنی خواردەمەنی پیسبوو بەژەهرەکانەوە، یان میکرۆب، یان مادەی تر.

٢٨٨-هۆکارەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی چین؟

هۆکارەکانی دابەشدەکرێن بۆ دوو بەش: هۆکارە میکرۆبیەکان وهۆکارە نامیکرۆبیەکان.

هۆکارە میکرۆبیەکان بەکتریا یان ڤایرۆس یان زیندەوەرە سەرەتاییەکانن، بەڵام هۆکاری نامیکرۆبی ژەهرەکان و مادە کیماویەکانن.

٢٨٩-ژەهراویبوونی خۆراکی چۆن ڕوودەدات؟

میکرۆبەکان یان ژەهرەکان دەچنە ناولەشی مرۆڤەوە لەڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە (خۆراك یان ئاوی پیسبووەوە) چەند نیشانەیەك دروستدەکات وەکو دڵتێهەڵاتن و ڕشانەوە و ئازاری ناوسك و سکچون، دواتر لەوانەیە بگوازرێتەوە بۆسوڕی خوێن و لەوانەیە دواتر جێگیر ببێت لەیەکێك لە ئەندامەکانی ناولەشی مرۆڤ؟

٢٩٠-دوای ئەوەی میکرۆبە توشخەرەکە دەچێتە ناو لەشە مرۆڤەوە چی ڕودەدات؟

دوای چونەژورەوەی میکرۆبەکە بۆ ناو لەشی مرۆڤەکە ماوەی دایەنی دەستپێدەکات و ئەمەش ماوەی نێوان چونەناوەوەی میکرۆبەکە تا دەرکەوتنی نیشانەکانە. ئەم ماوەیە لە چەند کاتژمێرێکەوە درێژدەبێتەوە بۆ چەند ڕۆژێك بەپێی دوو هۆکاری سەرەکی:

میکرۆبی توشخەر و ژمارەی ئەو میکرۆبانەی چونەتە لەشی مرۆڤەکەوە. لەم ماوەیەدا میکرۆبەکە لە گەدەوە دەچێتە ناو ڕیخۆڵەوە لەوێدا خۆی دەلکێنێت بە خانەکانی ڕیخۆڵەوە و دواتر دەست بە زیادبوون دەکەن، هەندێك لەم میکرۆبانە لەناو گەدەدا دەمێننەوە، هەندێکیان جۆرە ژەهرێك دەردەدەن ناودەبرێت بە"ڕایەڵەی ڕیخۆڵەکان" دەچێتە ناو سوڕی خوێنەوە، هەندێکیان بەقوڵی ڕۆدەچنە ناو شانەکانەوە.

٢٩١-ئایا دەتوانین جۆری میکرۆبە توشخەرەکە بدۆزینەوە لە ڕێگەی نیشانەکانیەوە؟

نیشانەکان پەیوەندیان هەیە بە جۆری میکرۆبە توشخەرەکەوە، لەکاتێکدا زۆربەی میکرۆبەکان لەنیشانەکانیاندا لەیەکدەچن، بەتایبەت سکچوون و دڵتێکهەڵاتن و ئازاری ناوسك، لەبەرئەوە ناسینەوەی

میکرۆبی توشخەر لەڕێی نیشانەکانەوە کارێکی قورسە بەڵام لەڕێگەی پشکنینی تاقیگەییەوە بە چاندنی پیسایی کەسە توشبووەکە جۆری میکرۆبەکە دیاری دەکرێت.

۲۹۲-هۆکارە میکرۆبییەکان بۆ ژەهراویبوونی خۆراکی کامانەن؟

وەرگێڕانی وشەیی	بە زمانی لاتینی
تایفلۆکۆك	Staphylococcus aureus
باسیلەس سیریەس	Bacillus cereus
کلۆستریدیەم پیرفرنجس	Clostridium perfringens
ئیشریشیا کۆلای	Eschrichia coli o157:H7
سالمۆنێلا	Salmonella species
کەمبیلۆباکتەر	Campylobacter jejun
ڤایبریۆ کۆلێرا	Vibrio cholerae
یەرسینیا	Yersinia

خشتەی ژمارە ٤: میکرۆبە توشخەرەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی

۲۹۳-نیشانەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی چییە؟

نیشانەکان دەگۆڕێن بە گۆڕانی میکرۆبە توشخەرەکە، بەڵام نیشانە کتوپڕەکان ئەمانەن: دڵتێکهەڵاتن، ڕشانەوە، ئازاری ناو سك وماسولکەکان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، لاوازبوون، گێژبوون.

کەمبیلۆباکتەر:

هۆکاری زۆربەی حاڵەتەکانی سکچونی توندە لەهەمو جیهاندا، دەبێتە هـۆی بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی و سکـچون و ئـازاری ناوسـك. ئـەم بەکتریایـە لـەناو ڕیخۆڵـەی باڵنـدەکان و نـاو گۆشـتی مریـشك بـەکاڵی، لەبەرئەمـە خـواردنی گۆشـتی مریـشك بـەباش نـەکوڵاوی دەبێتـەهۆی ژەهراویبوون بەم بەکتریایە.

سالمۆنێلا:

ئەم بەکتریایە لەناو ڕیخۆڵەی باڵندە وئاژەڵـەکانی تـردا دەژی، لەبەرئەوە لەڕێگـەی خواردەمەنـە ئاژەڵیەکانـەوە دەگوازرێتـەوە بـۆمرۆڤ. لـەکاتی لاوازی بـەرگری لـەش یـان بـوونی نەخۆشـی تـرەوە ئـەم بەکتریایـە مەترسیەکی ڕاستەقینە دروست دەکات لەسەر تە ندروستی مرۆڤ.

ئیشریشیا کۆلای:

دێتـە نـاو لەشـەوە لـەڕێی گۆشـتی پیـسبووەوە بەبـەکتریا، دەبێتـەهۆی سکـچونێکی تونـد وئـازاری ناوسـك بـەبێ بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی بەشـێوەیەکی چـاوەڕوانکراو. لەوانەیـە توشـبوون بـەم بەکتریایـە پەرەبـسێنێت بـۆ خوێنبـەربوونی ڕیخۆڵـەکان وکەخوێنیـەکی تونـد ولاوازبـوونی گورچیلەکان بەشێوەیەکی کتـوپڕ(٣-٥٪)ی حاڵەتـەکانی ئەم سکچونە درێژدەبێتەوە بۆ چەند هەفتەیەك لەسەرەتای دەرکـەوتنی نیشانەکانەوە.

ڤایرۆسەکان:

دادەنـرێن بـەهۆکاری زۆربـەی حاڵەتـەکانی ژەهراویبـوون بـەڵام توانـای دیـاریکردنی جۆرەکـەی دیـاریکراوە، دەبێتـە هـۆی سکـچونێکی کتـوپڕ لەڕیخۆڵکانـدا لەگـەڵ خاڵیکردنەوەیـەکی زۆر لەسکـچون لەماوەیـەمی کەمدا،وئەم نیشانانە لەدوای ٢ ڕۆژ لەدەستپێکردنیەوە کۆتایی دێت

٢٩٤-ڕادەی مەترسی ئەم نیشانانە چەندە؟

ئـەم نیـشانانە بـە هـەوکردنی ڕیخۆڵـەکان دەسـتپێدەکات ودواتـر نیشانەکانی هەوکردنی کۆئەندامی دەمار دەردەکەوێت.

پەرەدەسـەنێت بـۆ کاریگـەری مەترئەیـدزری وەکـو لاوازبـوونی گورچیلەکان وخوێنبەربوونی ڕیخۆڵەکان.

٢٩٥-ڕادەی بڵاوبوونەوەی ژەهراویبوونی خۆراکی چەندە؟

کێشەی ژەهراویبوونی خۆراکی لەسەرئاستی جیهان بوونی هەیە بەڵام لەو شوێنانەدا زۆرە کە پاکوخاوێنی تاکەکەسی وژینگەیی تیایدا کەمە، وشێوازەکانی فێنککردنەوەی تیادا نیە.

٢٩٦-ئایا شێوازەکانی ژەهراویبوون بەپێی تێپەڕبوونی کات گۆڕاون؟

بـەڵی نیـشانەکان بەتـەواوی گـۆڕاون بـەپێی تێپـەڕینی کـات. لـەپێش سەدەیەك لە ئێستاوە تایفۆئید وسیل وکۆلێرا هۆکاری سەرەکی بوون لە ژەهراویبوونی خۆراکیدا. ولەگەڵ باشبوونی چۆنیەتی دروستکردنی خـۆراك وەکـو بەسـتەرەکردنی شـیر وپاککردنـەوەی بۆریـە ئاوەکـان ڕێـڕەوی ڕوداوەکـانی گـۆڕی لـەژەهراویبوونی خۆراکیـدا. لەسـەردەمی نوێـدا چـەند شـێوازێکی نـوێ هاتـە ئـاراوە، بۆنمونـە لەسـاڵی ١٩٩٦دا"سیکلۆسـپۆرا" دەرکـەوت بـەهۆی ژەهراویبـوون بـە شـاتوی کێویـەوە لـە گواتیمـالا. ولەساڵی ١٩٩٨دا بەکتریای"ڤیبریۆ" دەرکـەوت وەك هۆکارێك بۆ سکچونی توند. ولە١٥م ساڵەدا چەندین ئاڵۆزی ڕویـدا لەمیکرۆبـە جۆراوجۆرەکانـدا لـە جیهانـدا وەکـو کامبیلۆباکتـەر وئیشریشیا کۆلای.

وپێویـستە ئـەوەمان بیربێـت ئـەم گۆڕانکاریانـە ڕویانـدا بـەهۆی پـەلاماردانانی میکرۆبـە نوێکانـەوە لەجیهاندا، ومیکرۆبـەکانی ژینگـەی

دەوروبەرمان، شێوازەکانی پاراستنی خۆراك ودروستکردنی، ونەریتە پەیرەوکراوەکان لە خۆراکدا، وشێوازە نوێکان لە ناسینەوەی میکرۆبەکاندا.

٢٩٧-نیشانەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی چۆن دەدەکەون؟

زۆربەی کات بەشێوەیەکی خێرا دەردەکەون(واتە دوای کەمترلە ٧٢ کاتژمێر لە خواردنی خواردنە پیسبووەکەوە).

ئەم حاڵەتانە لەوانەیە دەربکەون بەشێوەی جیاجیا یان بەشێوەی پەتا لەناو خەڵکدا.

٢٩٨-نیشانەکان دەگۆڕێن بەپێی گۆڕانی هۆکارەکان وەك لە پێشەوە باسی لێوەکرا، ئەو هۆکارە یارمەتیدەرانە چیە لە گۆڕینی هۆکاری نەخۆشیەکەدا؟

-نیشانەکان دەگۆڕێن بەپێی جۆری میکرۆبەکە یان ژەهرەکە لەحاڵەتی توشبوون بە ژەهراویبوونی خۆراکی.

-جۆری میکرۆب وژەهرەکە یان ژەهرەکە دەگۆڕێت بەپێی جۆری خۆراکەکە. بۆنمونە:

خاردەمەنە دەوڵەمەندەکان بە پرۆتین(مریشك وهێلکە وکرێم) بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی ستافیلۆکۆکەسەوە.

خواردنی برنجی گەرمکراوە بۆ چەند جارێك بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی باسیلەس سیریەسەوە.

خواردنی گۆشت وئاوی گۆشت ومریشك بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی کلۆستریدیەمەوە.

خواردنی گۆشتی باش نەکوڵاو بەگشتی بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی ئی کۆلایەوە.

خواردنی ماست وشیر وهێلکە وگۆشتی مریشك بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی سالمۆنێلاوە.
خواردنی هێلکە وپەتاتەی ساردەوەبوو بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی کەمبیلۆباکتەرەوە.
خواردنی ماسی باش نەبرژاو بەکارهێنەرانی توش بە هەوکردن دەکات بەهۆی کۆلێراوە.
خواردنی گۆشتی بەراز بەکارهێنەرانی توش دەکات بە هەوکردن بەهۆی یەرسینیاوە.
خواردنی شەربەت ومیوەی لەقوتونراو بەکارهێنەرانی توشدەکات بە هەوکردن بەهۆی کانزا قورسەکانەوە.
خواردنی تونا بەکارهێنەرانی توشدەکات بە هەوکردن بەهۆی ئیستامینەوە.
–ومیکرۆبی توشخەری حاڵەتەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی دەگۆڕێت بەگۆڕانی وەرزەکان. بۆنمونە:
لەهاویندا حاڵەتە توشبەکان بەهۆی ستافیلۆکۆکەس، ڤیبریۆ کۆلێرا، سالمۆنێلاوەیە.
لەپاییزدا توشبوون بە کەمبیلۆباکتەر زیاددەکات.
لەزستاندا توشبوون بە کەمبیلۆباکتەر زیاددەکات.
–وهۆکارەکانی ژەهرویبوونی خۆراکی دەگۆڕێن بەپێی شوێنی جوگرافی وڵاتەکان، بۆنمونە: هۆکارەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی لە کەنەدا زۆربەی جار بەهۆی ئی کۆلایەوە دەبێت بەڵام لە وڵاتەکانی کەنداودا بەهۆی کۆلێراوەیە.

٢٩٩-لەچ کاتێکدا پێویستە پرس بە پزیشکەکەم بکەم لەحاڵەتی توشبوون بە سکچونی کتوپڕ؟

ئەگەر سکچونەکەت یەکێك لەم نیشانانەی لەگەڵدابوو پێویستە پرس بە پزیشکەکەن بکەیت:

-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

-بوونی خوێن لەناو پیساییدا.

-ڕشانەوەی بەردەوام ناهێڵێت نەخۆشەکە سکی بچێت بۆ قەرەبووکردنەوەی شلەی لەدەستچوی لەشی کەسە توشبووەکە.

-بوونی نیشانەکانی توشبوون بە وشکبوونەوە کەبریتین لە کەمی قەبارەی میز ووشکبوونەوەی ناودەم وناوپۆشەکانی تری لەش وهەستکرکن بە گێژبوونێکی لەپڕ لەکاتێکدا نەخۆشەکە هەڵدەستێتە سەر پێ.

-سکچونێکی توند لە٣ ڕۆژ زیاتر بخایەنێت.

٣٠٠-ڕێژەی توشبوون بەم حاڵەتانە چەندە بەشێوەیەکی جیهانی ولۆکاڵی؟

ڕێژەی توشبوون بەم حاڵەتانە دیاریکراو نیە. بۆنمونە لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا ئە ڕێژەیە مەزەندەدەکرێت بە ٦,٥ ملیۆن بۆ٨ ملیۆن حاڵەت بەشێوەی ساڵانە، وبڕی تێچونی مادی بۆئەم مەبەستە مەزەندەدەکرێت بە٥بلیۆن دۆلار ساڵانە. لەچەند سەرچاوەیەکی تردا ڕێژەی توشبوون بە ژەهراویبوونی خۆراکی دادەنرێت بە ٧٦ ملیۆن حاڵەت لەساڵێکدا ٣٢٥هەزار حاڵەتیان پێویست بەچونەناو نەخۆشخانە دەکات و٥هەزار حاڵەتیان دەمرن. بەڵام لە

لوبنان، هیچ جۆره ئامارێکی دیاریکراو نیه بەهۆی نەبوونی هاریکاری چالاك لەلایەن لایەنه پەیوەندیدارەکانەوه.

٣٠١-کەواته لەوانەیه توشبوون به ژەهراویبوونی خۆراکی ببێتەهۆی مردن، ئەو هۆکارانه چین دەبنه هۆی ئەمه؟

حاڵەتە مەترسیدارەکان لە ژەهراویبوونی خۆراکی لەم حاڵەتانەدا ڕوودەدات:

-کەسه بەتەمەنەکان.

-منداڵەکان.

-کەسانی توشبوو به کەمی یان نەمانی بەرگری لەش.

-ئەو کەسانەی بڕێکی زۆر له میکرۆبه توشخەرەکان وەردەگرن.

٣٠٢-ئەو مەرجانه چین کەدەبنەهۆی زۆربوونی ڕێژەی ژەهراویبوونی خۆراکی؟

-زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان وتەمەن مامناوەندەکان.

-زۆر بەکارهێنانی دەرمانه دابەزێنەرەکانی بەرگری لەش.

-زۆربوونی نەخۆشیه درێژخایەنەکان وئەو نەخۆشیانەی کاریگەریان هەیه لەسەر بەرگری لەش.

-مەرجی ناتەندروست لەبەرهەمهێنان وپاشەکەوتخستنی خۆراکدا.

-کێشه تەندروستیەکان لە چێشتلێنەر یان مادەی بەکارهێنراو لە خواردنەکەدا(گیندار یان ڕووەك).

٣٠٣-ئایا یەکگرتنی سەرچاوه خۆراکیەکان دەبێته بەربەست لەڕێگەی توشبوون به ژەهراویبوونی خۆراکیدا؟

بەشێوەیەکی دیاریکراو نا، چونکه یەکگرتنی سەرچاوه خۆراکیەکان ڕێژەی بڵاوبوونەوەی حاڵەتەکان بەهۆی میکرۆبە لۆکاڵیەکانەوه

زیاددەکات، لەکاتێکدا گشتگیرکردنی سەرچاوە خۆراکیەکان ڕێژەی میکرۆبە هاتوەکان لەسەرتاسەری جیهانەوە(لەو شوێنانەی خۆراکەکەی لێوە هێنراوە) زیاددەکات.

٣٠٤-لەچ کاتێکدا پێویستە لێکۆڵینەوە بکەین لەسەر حاڵەتەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی؟

لێکۆڵینەوە لەکاتێکدا دەکرێت نیشانەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵەکان دەرکەون یان نیشانەکانی شڵەژانی کۆئەندامی دەمار لە دو کەس یان زیاتردا دەرکەوێت کە هەمان ژەمی خۆراکیان خواردبێت، لەماوەی ٧٢ کاتژمێر لەدەرکەوتنی نیشانەکاندا.

٣٠٥-چۆن ئەم حاڵەتانە دەناسرێنەوە؟

-گومان بەهۆی نیشانەکانەوە

-پشکنینی ڕاستەوخۆ بۆ نمونەی پیساییەکە لەڕێگەی مایکرۆسکۆبەوە.

-چاندنی نمونەی پیسایی نەخۆشەکە، چاندنی نمونەی خوێنی نەخۆشەکە.

-چاندنی نمونەی خۆراکە توشخەرەکە بۆ ژەهراویبوون.

-چاندنی نمونەی پیسایی چێشتلێنەرەکان.

-چاندنی نمونەی وەرگیراولە"کۆمی" کەسە توشبووەکە لەحاڵەتێکدا نەیتوانی پیسایی بکات.

-پشکنینی خوێنی کەسە توشبووەکە ئەمە بۆ ناسینەوەی هەندێك ژەهری دەردراو لەلایەن میکرۆبە توشخەرەکەوە.

کرداری ناسینەوەی قورستر دەمێنێتەوە بۆ ڤایرۆسە توشخەرەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی لەکاتێکدا پشکنین دەکرێت بۆ ترشی ناوەکی ڤایرۆسە توشخەرەکە وئەمە تەنها لە تاقیگە پسپۆڕیەکاندا دەکرێت.

٢٠٦-چی دەکرێت لەکاتێکدا حاڵەتەکان لەیەکچون؟

لەکاتی بوونی گوماندا پێویستە وەزارەتی تەندروستی ئاگاداربکرێتەوە بـۆ ئامـارکردنی حاڵەتــە هاوشـێوەکان، گـەڕان ی بڵاوبوونــەوەی ونەهێشتنی ڕوداوی هاوشێوە.

٢٠٧-خۆپاراستن لە ژەهراویبوونی خۆراکی چۆن دەکرێت؟

-خۆپاراستن لەخواردنی بەرهەمە ئاژەڵیەکان بەباش نەکوڵاوی چونکە هۆکاری سەرەکین لە پیسبوونی خۆراکدا.

-پاشەکەوتخستنی خۆراکەکان لەشوێنی گونجاودا "ساردکەرەوەمان"دا.

-ئامادەکردنی خواردن بەخاوێنی(شوێن وکەسەکان).

-هەڵبژاردنی خۆراکی گونجاو.

٢٠٨-چارەسەری ئەم حاڵەتانە چیە؟

-چارەســەری ژەهراویبـوونی خـۆراکی گرنگـی دەدات بـە چارەســەری هۆکاری توشبوونەکە.

-خۆپاراستن بەباشترین چارەسەردادەنرێت.

-قەرەبووکردنەوەی بڕی شلەمەنی وخوێنی لەدەستچو.

-دژەزیندەگی لەهەندێك حاڵەتدا بەتایبەت ئەو حاڵەتانەی دەناسرێنەوە بەوەی هۆکارەکەیان بەکتریایە.

-لەحاڵـەتی نـەبوونی بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی وئـازاری ناوسـکدا کەســە توشـبووەکە دەتوانێـت دەرمــان وەربگرێـت بـۆ وەســتاندنی سکچونەکە.

٣٠٩-وابیردەکرێتەوە کە وەرگرتنی دژەزیندەگی کارێکی پێویستە، وانیە؟

وەڵامەکە دیاریکراو نیە، چونکە هۆکاری ژەهراویبوونی خۆراکی لە زۆربووی حاڵەتەکادا ڤایرۆسیە وبەدڵنیاییەوە چارەسەریان دژەزیندەگی نیە، وزۆربەی کات بۆماوەی ٢بۆ٣ ڕۆچ دەمێننەوە. لەگەڵ بیرهێنانەوە بەکارهێنانی دژەزیندەگی بەشێوەیەکی دوبارەبووەوە والە بەکتریای توشخەری سکچون دەکات بەرگری پەیدا بکات دژبەو دژەزیندەگیە.

٣١٠-ئایا چارەسەری ئەم حاڵەتانە لە نەخۆشخانەدا دەکرێت؟

پێویست ناکات. چونکە شوێن وجۆری دەرمانەکە ڕادەی مەترسی نەخۆشیەکە دیاری دەکەن بەپێی باری تەندروستی گشتی وبەرگری لەشی کەسە توشبووەکە بەتایبەت.

٣١١-بڵاوبوونەوەی ژەهراویبوونی خۆراکی بەمانای چی دێت وبۆچی ئەم بڵاوبوونەوەیە ڕودەدات؟

بڵاوبوونەوەی ژەهراویبوونی خۆراکی واتە کۆمەڵە کەسێك جۆرە خواردنێکیان خواردوە ودو کەس یان زیاتریان نیشانەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی تیایاندا دەرکەوتوە.

٣١٢-بۆچی لایەنە میریەکان هەوڵدەدەن بۆ گەڕان ی حاڵەتەکانی بڵاوبوونەوەی ژەهراویبوونی خۆراکی؟

بڵاوبوونەوەی ژەهراویبوونی خۆراکی واتە بوونی کێشەیەك لە دروستکردنی خۆراکدا، وئەم کێشەیە پێویستی بەچارەسەر هەیە بۆ ڕێگەگرتن لە بڵاوبوونەوەی ئەم حاڵەتانە بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو.

٣١٣-چۆن حاڵەتەکانی ژەهراویبوونی خۆراکی دەدۆزرێنەوە؟

پێویسته لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگاداربکرێنەوە لەکاتی ڕودانی ئەم حاڵەتانەدا، ودواتر بڵاوبوونەوەکە دەناسرێتەوە بەپێی شوێن وژمارەی کەسە توشبووەکان وکاتی ڕودانەکە. لەکاتی ناسینەوەی حاڵەتەکانی ژەهراویبوونی خۆراکیدا پێویستە لەسەر لایەنە میریەکان پشکنین بکات بۆ خۆراکەکە بۆ زانینی جۆری میکرۆبی توشخەر وهۆکارە یارمەتیدەرەکان بۆ ڕودانی ئەم حاڵەتانە.

٣١٤-پیسبوونی خۆراک چۆن ڕودەدات؟

پیسبوونی خۆراک ڕودەدات لەکاتی دروستکردن یان ئامادەکردنیدا، زۆربەی میکرۆبەکان لەناو ڕیخۆڵەی ئاژەڵەکاندا دەژین وئامادەن بۆ دروستکردنی پیسبوون لەو خواردنەی لێوەیان ئامادەدەکرێت. وەهەروەها زۆربەی ئەو گۆشتانەی دەچنە پێکهاتەی خواردنەکانەوە لەوانەیە پیس ببێت لەکرداری سەربڕین وئامادەکردندا. ئەو سەوزە ومیوانەی بەئاوی پیسبوو دەشۆردرێنەوە بەهەمان شێوە دەبنە هۆی ژەهراویبوونی خۆراکی. پێویستە ئەوەمان بیربێت دەستی پیسی کارمەندەکانی ئامادەکردنی خۆراک لەوانەیە هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری یەکەم بگوازنەوە.

لەچێشتخانەدا لەکاتێکدا خواردن ئامادەدەکرێت لەوانەیە میکرۆب لە جۆرە خۆراکێکەوە بگوازرێتەوە بۆ جۆرێکی تر بەهۆی مێزی پیسبوو یان چەقۆی پیسبووەوە. کەواتە پاشەکەوتخستنی خۆراک لەژێر پلەی گەرمی نزمدا(لە بەفرگر)دا ڕێژەی پیسبوون کەمدەکاتەوە بەڕێژەیەکی گەورە. دو جۆر بەکتریا هەن"لیستیریا" و"یەرسینیەی ڕیخۆڵیی" دەتوانن لەژێر پلەی گەرمی نزمدا زۆربوون بکەن. کوڵاندنی خۆراک

دەبێتەهۆی کوشتنی میکرۆبەکان ودواتر بەرگریکردن لە ژەهراویبوونی خۆراکی.

٣١٥-ئایا کۆمەڵە کەسێك هەن زیاتر لەوانی تر توش بە ژەهراویبوونی خۆراکی ببن؟

-ژنە سکپڕەکان.

-کەسە بەتەمەنەکان.

-کەسانی توشبوو بەنەمانی بەرگری.

-منداڵە شیرەخۆرەکان.

-ئەو کەسانەی کێشەیان هەیە لە جگەریاندا.

٣١٦-چۆن بتوانم زانیاری زیاترم دەست بکەوێت لەبارەی ژەهراویبوونی خۆراکیەوە؟

بۆ وەرگرتن زانیاری زیاتر سەردانی ئەم ناونیشانانە بکە:

www.cdc.gov/ncidod/dbmd/foodnet/foodnet.html
www.cdc.gov/ncidod/emergplan/index.html
www.ama-assn.org/go/foodborne
www.cdc.gov/foodsafety/cme.html

وتووێژی شانزەیەم

تایفۆئید
Typhoid fever

٢١٧-تای تایفۆئید چیە؟

تای تایفۆئید بریتیەلە هەوکردنێکی توند هەڕەشە لەژیانی مرۆڤ دەکات وهۆکارەکەی بەکتریای"سالمۆنێلا تایفیە"

٢١٨-ڕێژەی توشبوون بەم هەوکردنانە چەندە؟

ئـەم هەوکردنانـە زۆر ڕودەدەن، بۆنمونـە لـە ویلایەتـە یـەکگرتوەکانی ئەمـەریکادا ٤٠٠حالـەت ڕودەدات سـاڵانە، ٧٠٪ی بـەهۆی گەشـتکردنە لـەنێوان وڵاتەکانـدا. ئـەم هەوکردنانـە لـە وڵاتـە دواکەوتوەکانـدا زۆرە لەکاتێکدا توشی ١٢,٥ ملیۆن کەس دەبێت لەساڵێکدا.

٢١٩-تای تایفۆئید چۆن بڵاودەبێتەوە؟

دو جـۆر توشـبوو هـەن بـە سـالمۆنێلا: هـەڵگری سـالمۆنێلا وکەسـی توشـبوو پێـی. سـالمۆنێلا تـایفی تـەنها لـەناو مرۆڤدا دەتوانێـت بـژی، لەکاتێکدا کەسانی توشبوو بە سالمۆنێلا تایفی ئەم بەکتریایە هەڵدەگرن لەناو ڕیخۆڵە وخوێنیاندا، سەرەڕای ئەوە بەشێك لەو کەسانە ناودەبرێن بە "هەڵگری سالمۆنێلا" چاکدەبنەوە لەتوشبوونیان بە سالمۆنێلا بـەڵام بەردەوام دەبن لەهەڵگرتنی بەکتریاکە. هەردو جۆرەکە، کەسانی توشبوو وهەڵگرەکان، بەکتریاکە بڵاودەکەنەوە بەهۆی پیساییەکەیانەوە.

لەوانەیە توشی سالمۆنێلا ببیت بەهۆی خواردنی خواردەمەنی یان شلەمەنیەك کەئامادەکرابێت لەلایەن کەسێکی هەڵگری سالمۆنێلاوە، شلەمەنی یان خواردنێك پیسبووبێت بە ئاوی زێراب. لەبەرئەوە سالمۆنێلا زۆرە لەو شوێنانەی دەست شۆرین تیایدا کەمە وڕێژەی پیسبوونی ئاو تیایدا زۆرە.

٣٢٠-کەی تایفۆئید زۆردەبێت؟

تایفۆئید ڕودەدات لەزۆربەی ناوچەکانی جیهان بێجگەلەناوچە پیشەسازیە گەورەکانی وەك ویلایەتە یەکگرتوەکان وکەنەدا وئەوروپای ڕۆژهەڵاتی ویابان. ئەگەر لە گەشتێکدابوویت بۆ وڵاتە دواکەوتوەکان ئەوا پێویستە ئاگاداری خۆت بیت ولەم دەردە خۆت بپارێزیت.

٣٢١-چۆن دەتوانیت ڕێگربیت لەبەردەم ڕودانی تایفۆئیددا؟

دو ڕێگای سەرەکی هەن بۆ خۆپاراستن لە تایفۆئید: یەکەم نەخوارنی ئەو خواردن وشلەمەنیەی بەگومانیت لێی، ودوەم وەرگرتنی ڤاکسینی دژبە تایفۆئید.

لە ڕیگای یەکەمدا: وتە ناوبانگەکە دەڵێت"بیکوڵێنە یان لێی بیبرژێنە یان توێکڵەکەی لێکەرەوە یان وازی لێبێنە"، کەواتە ئەگەر ویستت ئاو بخۆیتەوە لەو شوێنانەی تایفۆئید تیایدا زۆرە پێویستە ئەم ئاوانە کانزایی وسەرداخراو بن، دورکەوەرەوە لە خواردنی بەفر وساردەمەنی، خواردنی کوڵێنراو بخۆ، ئەگەر ویستت سەوزە یان میوە بخۆیت ئەوا پێویستە توێکڵەکەی لێبکەیتەوە، گۆشت مەخۆ لە دوکانە بچوکەکان کەلەسەر شەقامن.

ولە ڕێگەی دوەمدا: ڤاکسینی دژبە تایفۆئید وەربگرە لە پێش گەشتەکەت بۆ ئەو شوێنانەی تایفۆئید تیایاندا زۆرە، وئەمەش پێش

هەفتەیەك لەبەرواری گەشتەکەتەوە. لەگەڵ وەبیرهێنانەوەی ئەم ڤاکسینە بۆماوەیەکی کورت کاردەکات لە(٢-٦) ساڵ لەبەرئەوە ژەمی زیادە پێویستە وەربگیرێت لەدوای ماوەیەك لە ژەمی یەکەم.

وپێویستە گرنگی دەست شوشتنمان بیرمان نەچێت لەدوای بەکارهێنانی ئاودەست وپێش نانخواردن یان ئامادەکردنی خواردن.

٣٢٢-نیشانەکانی توشبوون بە تایفۆئید کامانەن؟

نیشانەکان بریتین لە بەرزبوونەوەی بەردەوام لە پلەی گەرمیدا لەنێوان(٣٩-٤٠) پلەی سەدی، ماندبوون، ئازاری ناوسك، سەرئێشە، حەزنەکردن لە خواردن، سوربوونەوەی پێست.

٣٢٣-توشبوون بە تایفۆئید چۆن دەناسرێتەوە؟

گومانکردن لەڕێگەی نیشانەکانیەوە ولەڕێگەی پشکنینی خوێ وپیساییەوە دەناسرێتەوە.

چی بکەم لەحاڵەتی توشبوونم بە تایفۆئید؟

پێویستە یەکسەر بچیتە لای پزیشك. دەستکردن بە چارەسەر لەڕێگەی دژەزیندەگیەکانەوە کارێکی پێویستە لەکایێکدا نیشانەکان دیارنامێنن لەماوەی ٢بۆ٣ ڕۆژ دوای دەستکردن بەوەرگرتنی چارەسەر، وبەم شێوەیە ئەگەری مردن کەمدەبێتەوە. لەکاتی نەبوونی چارەسەری گونجاو ٢٠٪ی حاڵەتەکان دەمرن بەهۆی ئاڵۆزیەکان کەتوشی کەسەکە دەبن بەهۆی تایفۆئیدەوە.

٣٢٤-ئایا مەترسیەکانی توشبوون بە تایفۆئید نامێنن بەنەمانی نیشانەکانی؟

لەوانەیە کەسی توشبوو ببێتە هەڵگری ئەم بەکتریایە ئەگەر نیشانەکانیش نەمێنن، وبەم شێوەیە نەخۆشیەکە دەتوانێت بگەڕێتەوە

بەنبشانەی مەترئەیدزرتر وبەهێزتر و کەسە توشبووەکە دەتوانێت ئەم بەکتریایە بگوازێتەوە بۆ کەسانی تر. لەبەرئەوە پێویستە لەسەر کەسانی کارمەند لەئامادەکردن ودروستکردنی خۆراکدا یان ئەوانەی لەدایەنگاکاندا کاردەکەن پشکنینی بەردەوامی پیسایی بکەن بۆ ناسینەوەی هەڵگری بەکتریاکە.

وتووێژی حەڤدەیەم

"ئەنسراکس"
Anthrax

٣٢٥-ئەنسراکس چیە؟
هۆکاری ئەنسراکسیەBacillus anthracis
ئەنسراکس نەخۆشیەکی هەوکردنی توندە. لەسەرەتادا توشی ئاژەڵە کێویەکان وئاژەڵە برپرەییەماڵیەکان دەبێت وەکو مانگا وبزن وحوشتر، ولەوانەیە توشی ئەو مرۆڤانە ببێت کە بەرکەوتنیان هەیە لەگەڵ ئاژەڵە توشبووەکاندا.
٣٢٦-ئایا توشبوون بە ئەنسراکس زۆر ڕودەدات؟
زۆربەی کات ئەم هەوکردنانە ڕودەدات لە ناوچە کشتوکاڵیەکاندا لەوێدا توشی ئاژەڵەکان دەبێت. وئەو ناوچانەی ئەم نەخۆشیە تیایاندا زۆرە: باشور وناوەڕاستی ئەمەریکا، باشور وڕۆژهەڵاتی ئەوروپا، ئاسیا، ئەفەریقا، دورگەکانی کاریبی، ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست.
٣٢٧-مرۆڤ چۆن توشی ئەنسراکس دەبێت؟
زۆربەی کات مرۆڤ توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت بەهۆی بەرکەوتنی لەگەڵ ئاژەڵە توشبووەکاندا یان بەهۆی بەرکەوتنی لەگەڵ شانەکانی وەردراوەکانی ئەو ئاژەڵە توشبووە.
٣٢٨-ئەنسراکس چۆن دەگوازرێتەوە؟
لەڕێگەی یەکێك لەم سێ ڕێگایەوە دەگوازرێتەوە:

-بەرکەوتنندنی پێستی.
-هەڵمژین لەڕێگەی سییەکانەوە.
-خۆراك لەڕێگەی کۆئەندامی هەرسەوە.

٣٢٩-نیشانەکانی ئەنسراکس چین؟

زۆربەی کات نیشانەکان دەردەکەون لەدوای هەفتەیەك لە بەرکەوتن لەگەڵ ئاژەڵە توشبووەکەدا، وشایەنی باسکردنە بەکتریای توشخەری ئەم نەخۆشیە دەتوانێت بژی لەناو خاکدا بۆماوەیی چەند ساڵێك. توشبوونەکە دەردەکەوێت لەڕێگەی ئەم ٣ وێنەیەوە: توشبوونی پێستی وهەناسەیی وڕیخۆڵەیی، نیشانەکان پەیوەندیان هەیە بە ئەندامە توشبووەکەوە.

-توشبوونی پێستی: کە٩٥٪ی حاڵەتەکان پێکدێنێت، ئەم بەکتریایە دەچێتە ناو لەشەو لەڕێگەی برین یان ڕوشاوی لە پێستدا، وزۆربەی کات ئەمە ڕوودەدات لە ڕێگەی خۆشەکردنی پێست یان موو یان خوری ئاژەڵە توشبووەکانەوە.

ئەم هەوکردنانە دەستپێدەکات بە ئاوسانێکی دیاریکراو تاڕادەیەکی زۆر لە"بڵقی سوتاوی" دەچێت وخورانێکی توندی لەگەڵدایە، دوای ڕۆژێك یان دو ڕۆژ دەبێتە برینی پێستی بێئازار تیرەکەی لەنێوان ١ بۆ ٣ سانتیمەترە لەگەڵ بوونی ڕوبەرێکی ڕەش لەناوەڕاستیدا تاڕادەیەکی زۆر لە خەڵوز دەچێت. لەگەڵ ئەم برینی پێستەدا زۆربەی کات هەڵاوسن ڕودەدات لە لیمفە گرێکانی نزیك بەبرینەکە.

لەحاڵەتی چارەسەرنەکردندا ڕێژەی مردن دەگاتە ٢٠٪، لەکاتێکدا ئەگەر چارەسەر بکرێت بە دژەزیندەگی گونجاو بەدەگمەن مردن ڕودەدات.

-توشــبوونی هەناســەیی: نیــشانە ســەرەتاییەكان لەنیــشانەكانی هەوكردنی ئاسایی دەچن لەكۆئەندامی هەناسەداندا(بەرزبوونەوەیەكی چــاوەڕواننەكراوی پلــەی گــەرمی وكۆكــە). دوای چــەند ڕۆژێــك پەرەدەسێنێت بۆ چندنیشانەیەكی تر وەكو دابەزینی فشاری خوێن وتەنگەنەفەسی. زۆربەی كات ئەم هەوكردنانە دەبنە هۆی مردن.

-توشبوونی كۆئەندامی هەرس: مرۆڤ توشی ئەم نیشانانە دەبێت لەدوای خواردنی گۆشتی ئاژەڵێكی توشبوو بە ئەنسراكس، ونیشانە سەرەتاییەكان لە نیشانەی هەوكردنی ڕیخۆڵەكان دەچێت وەكو دڵتێكەڵاتن وحەزنەكردن لە خواردن وڕشانەوە وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی. دوابەدوای ئەم نیشانانە ئازاری ناوسك دەستپێدەكات لەگەڵ بوونی خوێن لە ڕشانەوەكەدا وسكچونێكی توند. زۆربەی كات ئەم حاڵەتانە دەبنە هۆی مردن بەڕێژەی ٢٥٪-٦٠٪.

٣٣٠-لە چ شوێنێكدا ئەنسراكس هەیە؟

ئەنسراكس لەسەر ئاستی جیهان هەیە، وبەڵام لە وڵاتە دواكەوتوەكاندا زۆرە.

٣٣١-ئایا ئەنسراكس لە مرۆڤێكەوە بۆ یەكێكی دی دەگوازرێتەوە؟

تائێستا نەسەلمێنراوە ئەنسراكس لەكەسی توشبووەوە بۆ كەسێكی تر بگوازرێتەوە.

٣٣٢-چۆن دەتوانین خۆمان لە ئەنسراكس بپارێزین؟

چەند هەنگاوێك هەیە پێویستە پەیڕەویان بكەین بۆ خۆپاراستن لە ئەنسراكس:

یەكەم: جێبەجێكردنی سیستمی چاودێریكردنی كێڵگە وئاژەڵەكان، وبەپشتبەستن بە كوتانی ئەو ئاژەڵانە.

دووەم: چارەسەركردنی ئاژەڵە توشبووەكان پێش سەربڕینیان وڕەفتاركردنی دروست لەگەڵ ئاژەڵەكاندا لە "قەسابخانەكاندا"

سێیەم: کوتانی مرۆڤ دژبە ئەنسراکس.

چوارەم: لەناوبردنی ئاژەڵە توشبووەکان بەڕێگەی گونجاو.

٣٣٣-ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینێك هەیە دژبە ئەنسراکس؟

بەڵێ.

٣٣٤-ئەو کەسانە کێن کە پێویستە بکوترێن دژبە ئەنسراکس؟

-ئەو کەسانەی لەو تاقیگانە کاردەکەن پشکنینی ئەنسراکسی تیادەکرێت.

-ئەو کەسانەی ئاژەڵەکان پەروەردە دەکەن لەو شوێنانەی سیستمێکی خۆپاراستنی تیانیە.

-ئەو کەسانەی گرنگی دەدەن بەو ئاژەڵانەی توشی ئەنسراکس بوون.

-سەرباز وجەنگاوەرەکان کەئەگەری توشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە.

٣٣٥-ئایا ڤاکسینی ئەنسراکس کاریگەری لاوەکی هەیە؟

سووربوونەوە وئازار لەشوێنی لێدانی دەرزیەکە لە٣٠٪ ی حاڵەتەکان.

٣٣٦-چۆن توشبوون بە ئەنسراکس دەناسرێتەوە؟

دەناسرێتەوە لەڕێگەی چاندنی خوێن وپێست ودەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدانەوە، یان لەڕێگەی ئەنجامدانی پشکنینی خوێنی تایبەتەوە(پەنابردن بۆ پێوانی دژەتەنە تایبەتەکان بەبەکتریای چیلکەیی ئەنسراکس).

٣٣٧-چارەسەری توشبوون بە ئەنسراکس چیە؟

چارەسەر لەڕێگەی پێدانی دژەزیندەگیەوەیە، پێویستە بەزوترین کات دەست بە چارەسەرکردن بکرێت.

لەحاڵەتی چارەسەرنەکردندا توشبوونەکە کوشندە دەبێت.

٣٣٨-چۆن بتوانین ئاژەڵە توشبووەکان بەئەنسراکس لەناوبەرین؟

ئەتوانین ئاژەڵە توشبووەکان بەئەنسراکس لەناوبەرین لەڕێگەی سوتاندنەوەوسوتاندنی ئەو ناوچە جوگرافیەی تیایدا ئەژی.

وتووێژی هەژدەیەم

شێتبوونی مانگا

Prions diseases

۳۲۹-پێناسەی نەخۆشی شێتبوونی مانگا چیە؟

شێتبوونی مانگا نەخۆشیەکە توشی کۆئەندامی دەمار دەبێت وهۆکارەکەی پرۆتینێکی شازە ناوی "بریۆن"ە.

کۆمەڵە نەخۆشیەك هەن هەندێیان توشی ئاژەڵان دەبن وهەندێکی تریان توشی مرۆڤ دەبن هەمویان بە شێتبوونی مانگا ناودەبرێن، وئەمە نەخۆشیەکە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ بەڵام زۆر بەکەمی وبەخێرایی ڤایرۆسەکان بڵاونابێتەوە.

۳٤۰-"بریۆن" بەچ واتایەك دێت؟

"بریۆن"جۆرە پرۆتینێکە پرۆتینە سروشتیەکانی لەشەوە دەردەچێت وبەتێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆکارێکی کوشندە لەکاتێکدا شێوەکەی دەگۆڕێت دەبێتە پرۆتینێکی بێتوانا لەبەرامبەر چالاکیە تێکشکێنەرەکانی لەش.

ئەم پرۆتینە ناسروشتیانە یان شێوێنراوانە لەدەمارەخانەکانی کۆئەندامی دەماردا کۆدەبنەوە ودواتر دەتوانێت کۆبیێتەوە لەدەرەوەی فەرمانە سروشتیەکانی دەمارەخانەکاندا. ودەرکەوتوە "بریۆن" دەتوانێت فەرمانی پرۆتینی سروشتی بگۆڕێت بۆ فەرمانێکی ناسروشتی.

ئەم کردارە کردارێکی نەزانراوە بەتەواوی بەڵام بەدڵنیاییەوە کردارێکی هێواشە، وئەمەش دورودرێژی ماوەی دایەنی ڕوندەکاتەوە کەلەم نەخۆشیەدا هەیە. کۆبوونەوەی ئەم پڕۆتینە ناسروشتیانە لەهەمو شانەکانی کۆئەندامی دەماردا ڕودەدات وئەمەشە شێوازی گشتی ئەم نەخۆشیە جیادەکاتەوە کەبەڕادەیەکی زۆر لە ئیسفەنج دەچێت.

٣٤١-هۆکاری شاراوە چیە لەپشت شێتبوونی مانگاوە؟

هۆکارەکە نەناسراوە ودیاریکراو نیە، بەڵام توێژینەوە زانستیەکان پاڵپشتی ئەو ڕایە دەکەن کەدەڵێت هۆکارەکە هەوکردنە ونەلەبەکتریاو نەلە ڤایرۆس دەچێت وانودەبرێتب بە"بریۆن"

٣٤٢-ئاستی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە چەندە؟

زاناکان وادادەنێن حاڵەتێك بۆ دووحاڵەت ڕودەدات لەهەمو ملیۆنێك کەسدا ولەساڵێکدا.

٣٤٣-چۆن ئەم نەخۆشیە لەنێوان مانگاکاندا بڵاودەبێتەوە؟

مانگا توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت لەڕێگەی خواردنی پیسبووەوە بە پرۆتینی توشخەری شێتبوونی مانگا.

لەوانەیە ئەم نەخۆشیە بگوازرێتەوە لە مانگا دایکەکەوە بۆ بێچوەکانی.

گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە لەمانگا توشبووەکەوە بۆ مانگایەکی ساغ یان هەر ئاژەڵێکی تر کرێکی نەسەلمێنراوە لەڕوی زانستیەوە هەتا ئەمڕۆ.

٣٤٤-ئایا ئەم نەخۆشیە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ؟

نەخۆشی شێتبوونی مانگای جۆری ناگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ، بەڵام شێوازێکی گۆڕاو لە شێتبوونی مانگا توشی مرۆڤ دەبێت. ولەم

ساڵانەی دواییدا ١٠٠ حاڵەتی مرۆیی دەرکەوت لە ئینگلتەرا وزاناکان سەلماندیان هۆکارە توشخەرەکە"بریۆن"ە.

٣٤٥-ئەم نەخۆشیە لەکوێ هەیە؟

هەندێك حاڵەت ئەو پشتڕاست دەکەنەوە کەئەنم نەخۆشیە لە کەنەدا وئینگلتەرا وویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا هەیە.

٣٤٦-نەخۆشی شێتبوونی مانگا چۆن دەناسرێتەوە؟

پەنادەبرێت بۆ چاندنی شانەکان بەتایبەت شانەکانی لەوزەتێن بۆ ناسینەوەی ئەم نەخۆشیە.

٣٤٧-ئەو هەنگاوانە کامانەن پێویستە پەیڕەویان بکەین بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شێتبوونی مانگا؟

بەپێی توێژینەوەکانی ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا پێویستە پویڕەوی ئەم هەنگاوانە بکەین:

-جیاکردنەوەی ئەو مانگایانەی توانای جوڵەیان نیە یان نەخۆشن لەوکۆمەڵە مانگایەی بۆپێداویستیەکانی مرۆڤ بەکاردەهێنرێن.

-گۆشتی ئاژەڵە توشبووەکان قەدەغەیە لە خواردەمەنیەکاندا بەکاربهێنرێت.

-لەناوبردنی پاشەڕۆی ئاژەڵەکان بەشێوەیەکی ڕاست ودروست ونەهێشتنی بەرکەوتنی لەگەڵ ئاژەڵەکانی تردا چونکە لەوانەیە توشبووبێت.

٣٤٨-نیشانەکانی توشبوون بە شێتبوونی مانگا چیە؟

تێکچونی بەردەوام لە ئاگابوونی کەسەکەدا ولە فەرمانەکانی مێشکدا لەنیشانە سەرەکیەکانی شێتبوونی مانگان. ئەم نیشانانە دەبێتە هۆی گۆشەگیری نەخۆشەکە بەهۆی گۆڕانی هەڵسوکەوتیەوە.

وت وویژی نۆزدەیەم

جەنگی بایۆلۆجی (میکرۆبی)
Bioterroris

٣٤٩-چەکی میکرۆبی چیە؟

چەکی میکرۆبی بریتیەلە بەکتریا یان ڤایرۆس یان کەڕوو یان ئەو ژەهرانەی هەندێك لەبەکتریاکان دەریدەدەن، چەکی میکرۆبی لەتوانایدایە ببێتە هۆی نەخۆشی یان مردن لە ئاژەڵان و ڕوەکەکان ومرۆڤدا. ئەم چەکە دەتوانێت ببێتە هۆی مردنی ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤەکان ودواتر دەبێتەهۆی چەند کارەساتێك لە کۆمەڵگەدا.

٣٥٠- ئە و میکرۆبانە چین بەکاردێن لە چەکی میکرۆبیدا؟

لەگرنگترین ئەو بەکتریایانەی لە چەکی میکرۆبیدا بەکاردێن: ئەنسراکس، تاعون، بڕۆسیڵا.

بەڵام ڤایرۆسەکان گرنگترینیان ئاوڵە وئیبۆلا.

٣٥١-بۆچی جیهان پەنادەباتە بەر بکارهێنانی میکرۆبەکان وەکو چەکێك؟

جیهان پەنادەباتەبەر بەکارهێنانی میکرۆبەکان وەکو چەك لەبەر ئەم هۆیانە:

-ئاسانی دەستکەوتنی ئەم چەکە.

-کەمی بڕی تێچونی مادی.

-زۆری رێگاکانی بەکارهێنانی وئاسانی لە بڵاوبوونەوەدا.

٣٥٢-ئەو نیشانانە چین کەکارمەندانی بوواری تەندروستی توشی بەئاگادێنێتەوە بۆ ڕودانی کارەساتێکی میکرۆبی؟

لەگرنگترین نیشانەکان کە ڕودانی کارەساتێکی میکرۆبی پیشاندەدات زیادبوونی ژمارەی حاڵەتەکانی توشبوونە بەهەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان لەگەڵ ڕودانی مردنی ڕێژەیەکی زۆر لەم حاڵەتانە بەبێ بوونی ڕونکردنەوەیەکی دیار.

٣٥٣-بۆچی چەکە میکرۆبیەکان مەترسیەکی ڕاستەقینە دروستدەکەن؟

چەکە میکرۆبیەکان مەترسیەکی ڕاستەقینە دروستدەکەن بەهۆی کوشتنی ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤ وبوونە هۆی کارەساتێکی ڕاستەقینە، سەرەڕای ئەوەش چەکی میکرۆبی دەتوانێت بۆ ماوەیەکی دور بڕوات بەبێ بوونی هیچ جۆرە بەربەستێك لەبەردەمیدا.

٣٥٤-ڕێگاکانی خۆپاراستن لەجەنگی میکرۆبیب چیە؟

شێوازەکانی خۆپاراستن کورتدەکرێنەوەلە: زۆرکردنی زانیاری دەربارەی ئەم بابەتە وکردنەوەی خولی غێربوون لەبارەی ئەم کارەساتانەوە وچۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵیان، دانانی پلانێك بۆ کارکردن لەنێوان لایەنە پەیوەندیدارەکان وئەوانەی گرنگی دەدەن بە تەندروستی گشتی.

وتووێژی بیستەم

جەنگ ونەخۆشی

War&Diseases

-جەنگ بەواتای چی دێت؟355

جەنگ واتە ئاوی کەمتر وخۆراکی کەمتر وترسی زیاتر وماندوبوونی زیاتر وچڕبوونەوەی دانیشتوان(تێکەڵبوون)ی زیاتر، وهەمو ئەمانە دەئەنجامی تەندروستی گرنیان دەبێت.

٣٥٦-دەرئەنجامە تەندروستیەکانی جەنگ چین؟

دەتوانین بڵێین جەنگ دەبێتە هۆی ئەم دەرئەنجامانە:

-کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر کۆئەندامی دەماری مرۆڤ ودواتر دەبێتە هۆی گرفتی دەرونی ونەخۆشیەکانی دڵ بەتایبەت لەوحاڵەتانەی کەسی نەخۆش هەڵگری هۆکارە یارمەتیدەرەکانە وەکو نەخۆشیەکانی دڵ وخوێنبەرەکان بەهۆی جگەرەکێشانەوە،بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،بەرزبوونەوەی چەوری ناو خوێن.

-لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ ودواتر توشبوونی مرۆڤ بەنەخۆشیە بەربڵاوەکان(دواتر باسیان لێوە دەکەین)، وبەخێراییەکی زۆر بڵاودەبێتەوە بەهۆی چڕی دانیشتوانەوە.

٣٥٧-ئەو نەخۆشیانە چین لەوانەیە ڕوبەڕویان بینەوە لەجەنگدا؟

ئەو نەخۆشیانەی لە جەنگدا دێنە ڕێمان دەکرێن بە دوبەشەوە نەخۆشیە میکرۆبی ونەخۆشیە نامیکرۆبیەکان.

نەخۆشیە میکرۆبیەکان	نەخۆشیە نامیکرۆبیەکان
هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسەدان(ئەنفلۆنزا، هەڵامەت)	نەخۆشیەکانی دڵ وخوێنبەرەکان
هەوکردنی پەردەی مێشك	شڵەژانی دەماری
سکچونی توند	وەستانی مێشك
تایفۆئید	خەمۆکی
ئەسپێ	ترس بەتایبەت لە منداڵاندا
نەخۆشیەمیکرۆبیەکانی پێست(گەڕی)	
نەخۆشیە میکرۆبیەکان کەلەڕێگەی ئاودەستەوە دەگوازرێنەوە	
ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە	
هەوکردنی جگەری بەربڵاو	
سیل	

خشتەی ژمارە ٥: نەخۆشیەکانی جەنگ

٣٥٨-خۆپاراستن یان چارەسەر؟

خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر بەتایبەت لەم کارەساتی جەنگەدا کە ئێستا تیایدا دەژین.

٣٥٩-ڕێگاکانی خۆپاراستن کامانەن؟

-تێکەڵبوونی ڕاستەوخۆی نێوان خەڵك و چڕی دانیشتوان هۆکاری سەرەکین لە بڵاوبوونەوەی خێرای پەتاکان، لەبەرئەوی ناتوانین خۆمان بەدور بگرین لەم گرفتانە پێویستە لەسەرمان مامەڵەی توندوتۆڵ بکەین لەگەڵ ئەم هۆکارانەدا:

-پاکوخاوێنی ئەو شوێنەی تیایدا دەژین وپاراستنی هەواگۆڕکی تیتیدا بەپێی توانا،بەتایبەت ئاودەستەکان، کە گواستنەوەی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان کەمدەکاتەوە بەتایبەت سیل.

-پاکو خاوێنی تاکەکان لەڕێگەی خۆشۆردنی ڕۆژانەوە(ئەگەر کرا) ودەست شوشتن بەشێوەیەکی بەردەوام، بەتایبەت دەستی پاك نەشۆراو یارمەتی بڵاوبوونەوەی ئەسپێ وگەڕی وچەند نەخۆشیەکی میکرۆبی دەدات کەچارەسەرکردنیان کارێکی گرانە.

-خواردنی خواردەمەنیە تەندروستەکان بۆ بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری ویارمەتیدانی لەبەرەنگاربوونەوەی نەخۆشیەکان وڕێگەگرتن لەبەردەم بڵاوبوونەوەیاندا.

-خواردنەوەی ئاوی پاك وگرنگیدان بەکوڵاندنی لەپێش خواردنەوەیدا لەلایەن منداڵانەوە بەتایبەت لەحاڵەتەکانی سکچونی توندا.

-شۆردنی سەوزە ومیوە بەباشی پێش خواردنیان، بەکارهێنانی مادە پاککەرەوەکان یان سرکە

لەكاتی شوشتنیاندا.

-نەخواردنی خواردەمەنی باش نەكوڵاو بەتایبەت گۆشت.

-نەخواردنی چێشت ئەگەر بەباشی گرم نەكرابووەوە.

-گرنگیدان بە خواردنەوەی شلەمەنی زۆر بەتایبەت لە ڕۆژە گەرمەكاندا.

سەردانی پزیشك لەحاڵەتی بوونی ئازاری ناو سك، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، سكچونی توند، لەگەڵ خواردنی دەرمانە درێژخایەنەكان لەحاڵەتی بوونیاندا.

٣٦٠-ئایا جەنگ ونەخۆشی دادەنرێن بەیەكێك لەكێشە تەندروستیەكان؟

بەدڵنیاییەوە،بەتایبەت نەخۆشیە بەربڵاوەكان كەهەروەكو چۆن ئاگر پوش دەسوتێنێت ئاوها تەندروستی مرۆڤەكان دەڕمێنێت لەحاڵەتی ئەو چڕیەی دانیشتوان كە جەنگ دروستی دەكات.

وت وویژی بیستویەکەم

سوریژە
Measles

361؟سوریژە چیە-

سوریژە نەخۆشیەکی ڤایرۆسی بەربڵاوە، لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوازرێتەوە، وبەزۆری لەزستان وهاویندا ڕودەدات.

٣٦٢-ئەو نیشانانە چین سوریژەی پێدەناسرێنەوە؟

نیشانەکانی سوریژە دەستپێدەکەن بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆماوەی ٢ڕۆژ دوابەدوای ئەوە کۆکەیەکی توند ودەردراوەکانی لوت وهەوکردنی پێڵوی چاوەکان. دوابەدوای ئەوە سوربوونەوەی پێست دەردەکەوێت لەسەر مل ودەموچاو،دواتر بڵاودەبێتەوە بەرەو سینگ وپشت ئنجا لە پەلەکانی سەرەوە ودەستەکان وداى ئەوە لەپەلەکانی خوارەوە وقاچەکان, دوای ٥ ڕۆژ(٤-٧) ڕۆژ ئەم سوربوونەوەی پێستە دیارنامێنێت بەهەمان ئەو هەنگاوە یەکلەدوای یەکانەی تیایدا دەرکەوت(واتە لە سەرەوە تا قولەپێ). خاڵی سپی لەناوپۆشی قورگدا دەردەکەوێت بەڕۆژێك یان دوو ڕۆژ لە پێش دەرکەوتنی سوربوونەوەی پێست.

٣٦٣-ئەو ماوەیە چەندە کە سوریژە تیایدا بڵاودەبێتەوە؟

کەسی توشبوو دەتوانێت سورێژە بڵاوبکاتەوە لەماوەی ٤ ڕۆژ پێش دەرکەوتنی سوربوونەوەی پێست تا٤ ڕۆژ دوای دیارنەمانی ئەم سوربوونەوەیە.

٣٦٤-دوای توشبوون بەم نەخۆشیە کەی نیشانەکانی دەردەکەوێت؟

نیشانەکان لەدوای ٨-١٢ ڕۆژ لە توشبوون بەم نەخۆشیە دەردەکەوێت.

٣٦٥-ڤایرۆسی سورێژە کەی دەگوازرێتەوە؟

ئەم ڤایرۆسە لەناوپۆشی لوت وقورگی کەسە توشبووەکاندا دەمێنێتەوەلەکاتێکدا دەگوازرێتەوە لەڕێگەی کۆکە یان دەردراوەکانی لوت یان وردیلەکانی ناو هەوا کە ئەم ڤایرۆسەیان پێوە دەلکێت. ئەم وردیلانە بۆ ماوەی زیاتر لە ٢ کاتژمێر لەهەوادا دەمێننەوە ولەو ماوەیەدا توانی توشکردنیان هەیە.

٣٦٦-نەخۆشی سورێژە چۆن بڵاودەبێتەوە؟

نەخۆشی سورێژە بڵاودەبێتەوە لەڕێگەی کۆئەندامی هەناسەدانەوەیان لەڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بە دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدانەوە.

٣٦٧-ڕادەی مەترسی ئەم ڤایرۆسە چەندە؟

سورێژە نەخۆشیەکی هەراسانکەرە وبەڵام ئەو ئاڵۆزیانەی بەهۆیەوە دروست دەبن مەترسیدارن. ٢٠٪ ی کەسە توشبووەکان بە سورێژە توشی هەوکردنی گوێ وسکچون وهەوکردنی سییەکان دەبن.

یەك لەهەزاری توشبوویانی سورێژە توشی هەوکردنی مێشك دەبن ویەك لە هەزاری ئەم توشبووانە دەمرن بەو هۆیەوە.

٣٦٨-بۆچی ڤاکسینی ئەم نەخۆشیە بەگرنگ دادەنرێت؟

ئـــەم ڤاکـــسینە چـــالاکیەکی بەرچـــاوی دەرخـــستوە لەکاتێکـــدا یارمەتیـدەربووە لـە کەمکردنـەوەی توشـبوون ومـردن بەرێـژەی ٩٠٪ لەبەرئەوە وەرگرتنی ئەم ڤاکسینە کارێکی پێویستە.

٣٦٩-نەخۆشــی ســورێژە دانانرێــت بەنەخۆشــیەکی بڵــاو لــە وڵاتــە پەرەسـەندوەکاندا بۆچـی وەرگـرتنی ڤاکسینەکەی بـەکارێکی پێویـست دادەنرێت؟

ڤاکسینی سورێژە بەگرنگ دادەرێت لەگەڵ ئەوەی حاڵەتە توشبووەکان لەو وڵاتانەدا کەمە،لەبەرئەوەی نەخۆشی سورێژە هێشتا دادەنرێت بە نەخۆشیەکی بەربڵاو لە سەرتاسەری جیهاندا چونکە جوڵەی گەشتەکان لـەنێوان وڵاتەکانـدا چـالاکە ولەوانەیـە لـەم رێگەیـەوە ئـەم نەخۆشـیە بگوازرێتـەوە بۆ وڵاتـە پێشکەوتوەکان هەرلەبەرئەمەشـە وەرگـرتنی ئـەم ڤاکسینە کارێکی پێویستە.

٣٧٠-کەی وەرگرتنی ئەم ڤاکسینە دەستپێدەکات؟

وەرگـرتنی ئـەم ڤاکـسینە دەسـتپێدەکات لەسـاڵی یەکـەمی تەمەنـەوە، وچونکە مندالی تازەلەدایکبوو لەوانەیە بەرگری سـەرەتایی وەربگرێـت لـە دایکیـەوە کەیارمەتیـدەرە لەلـەناوبردنی ئـەو ڤایرۆسـەی لەرێگـەی ڤاکسینەکەوە دەدرێت بەمەش کاریگەری ڤاکسینەکە پوچەڵ دەبێتەوە.

٣٧١-کەی ژەمەکانی تری ئە م ڤاکسینە دەدرێت؟

ژەمـی دوەم دەدرێـت لەتەمـەنی ٤-٥ سـاڵدا وژەمـی سـێیەم دەدرێـت لـە تەمەنی ١١-١٢ ساڵیدا.

٣٧٢-ئایا کەسی پێگەیشتو پێویستی بەوەرگرتنی ئەم ڤاکسینە هەیە؟

کەسی پێگەیشتو پێویـست ناکات ئەم ڤاکسینە وەربگرێت ئەگەر ئـەم مەرجانەی تیابوو:

-ئەگر پشکنینی تایبەت بەبەرگری دژی ئەم ڤایرۆسەی کرد وتوانای بەرگریکردنی هەبوو.

-ئەگەر کەسەکە نێر بوو وپێش ساڵی ١٩٥٧ لەدایکبووبێت.

-ئەگەر کەسەکە مێ بوو وپێش ساڵی ١٩٥٧ لەدایکبووبێت ونایەوێت منالی ببێت یان توش بە سورێژە یان سورێژەی ئەڵمانی بووبێت.

-ئەگەر کەسەپێگەیشتوەکە ٢ژەمی لە ڤاکسینەکە وەرگرتبێت.

-ئەگەر کەسە پێگەیشتوەکە ١ژەمی لەڤاکسینەکە وەرگرتبێت ولەوڵاتێکدا بژی سورێژەی تیانەبێت.

وپێویستە کەسی پێگەیشتو ڤاکسینەکە وەربگرێت ئەگەر یەکێك لەم مەرجانەی تیابوو:

-ئەگەر یەکێك نەبێت لەو کەسانەی لەسەرەوە باسکران.

-ئەگەر کەسەکە خوێنکار بوو لە قوتابخانە.

-ئەگەر کەسەکە کارمەند بوو لە نەخۆشخانە یان مەڵبەندی تەندروستی.

-ئەگەر کەسەکە گەرۆك بوو لەنێوان وڵاتەکاندا.

-ژنێك لەتەمەنی مناڵبووندا بوو.

٢٧٣-چی ڕودەدات ئەگەر ژنێکی سکپڕ توشی سورێژە بوو؟

ژنی سکپڕی تومشبوو بە سورێژە ئەگری توشبوونی هەیە بە لەبارچون یان منداڵبوونی پێشوەخت یان لەدایکبوونی منداڵەکە بەمردویی.

٢٧٤-ئەگەر ژنی سکپڕ بەرکەوتنی هەبوو لەگەڵ کەسێکی توشبوودا چیبکەین؟

پێویستە پەیوەندی بکەیت بە پزیشکی پسپۆڕەوە کەئامۆژگاریت دەکات بەوەرگرتنی "گلۆبوولین"ی بەرگریکار کەئەگەری توشبوون بە ئاڵۆزیەکانی سورێژە کەم دەکاتەوە.

٢٧٥-ئایا ئەم ڤاکسینە دەدرێت بە ژنی سکپڕ؟
نەخێر، باش نیە ئەم ڤاکسینە بدرێت بەژنی سکپڕ.
٢٧٦-ئەی ئەگەر دڵنیا نەبووم لەوەرگرتنم بۆ ڤاکسینی سورێژە؟
ئەگەر لەدوای ساڵی ١٩٥٧ لەدایکبوویت پێویستە ٢ ژەم لەم ڤاکسینە وەربگریتچونکە زۆربەی ئەوانەی لەپێش ئەمەوە لەدایکبوون توشی سورێژە بوون وبەرگریان وەرگرتوە بە درێژایی تەمەنیان. وهەروەها ئەگەر دڵنیا نەبوویت لەتوشبوونت بە سورێژە ئەوا پێویستە پشکنینی خوێنی تایبەت بە زانینی بەرگری دژ بەم نەخۆشیە ئەنجام بدەیت.
٢٧٧-ئەگر توشی سورێژە بووم بەرگری وەردەگرم دژ بەم نەخۆشیە؟
کەسی توشبوو بە سورێژە بەرگری وەردەگرێت دژبەم نەخۆشیە بەدرێژایی تەمەنی.
٢٧٨-ئایا ئەگەر ژنێك بیەوێت سکی پڕبێت ودڵنیا نەبێت لەوەرگرتنی ئەم ڤاکسینە؟
ئەگەر دڵنیا نەبوو لەوەرگرتنی ئەم ڤایرۆسە پێویستە دوبارە وەریبگرێتەوە، لەگەڵ ئاگادارکردنەوەی ژنەکە کەنابێت کاربکات بۆ منداڵبوون بۆماوەی ٤هەفتە لەوەرگرتنی ڤاکسینەکەوە.
٢٧٩-ئایا ژن دەتوانێت ڤاکسینەکە وەربگرێت لەکاتی شیردان‌دا؟
بەڵێ، وەرگرتنی ڤاکسین لەکاتی شیرداندا هیچ مەترسیەکی نیە لەسەر منداڵەکە.
٢٨٠-ئایا ئەم ڤاکسینە کاریگەری لاوەکی هەیە؟
بەشێوەیەکی گشتی ئەم ڤاکسینە کاریگەری لاوەکی نیە، بەڵام ٥-١٠٪ ی کەسەکان توشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وسوربوونەوەیەکی کەمی پێست دەبن.

وتووێژی بیستودوەم

تای سور
Scarlet fever

381-تای سور چیە؟

تای سور نەخۆشیەکی کوشندەیە توشی کۆئەندامی هەناسەدانی سەرو دەبێت ولەخێزانەکاندا بەزۆری بڵاودەبێتەوە ودەبێتە هۆی ژمارەیەکی زۆر لە مردن ئەگەر بەشێوەیەکی دروست چارەسەر نەکرا.

٣٨٢-هۆکاری تای سور چیە؟

هۆکاری ئەم نەخۆشیە بەکتریای ستریپتۆ کۆکایە.

٣٨٣-کێن ئەو کەسانەی بەزۆری توشی ئەم نەخۆشیە دەبن؟

ئەو کەسانەی بەزۆری توشی ئەم نەخۆشیە دەبن منداڵەکانی تەمەن ٢-١٠ساڵانن.

٣٨٤-چۆن توش بەم بەکتریایە دەبین؟

لەکاتێکدا بەکتریای ستریپتۆ کۆکای دێتە ناو لەشی مرۆڤەوە دەتوانێت جۆرە ژەهرێك بڕژێت کەدەبێتە هۆی سوربوونەوەی پێست وئەمش ناودەبرێت بەتای سور. دواتر ئەم سوربوونەوەیە پەلدەکێشێت بۆ ناوپۆشی دەم ودەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار لەقورگدا.

٣٨٥-نیشانەکانی توشبوون بە تای سور چیە؟

نیشانەکان دەستپێدەکەن بە ئازار لە قورگدا وسەرئێشە وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.
بەڵام سوربوونەوەی پێست کەلەدوەم ڕۆژدا دەردەکەوێت وبۆماوەی ٣-٦ ڕۆژ دەمێنێتەوە، دەردەکەون لەسەر شێوەی بەیان خەپلەی وردورد لەنزیك یەکەوە ولەچەند شوێنێکی دیاریکراوی لەشدا بەتایبەت لەسەر مل وسینگ ولەوێشەوە بۆ هەمو لەش. لەگەڵ ئەم سوربوونەوەیەدا خوێنتێزان وخوران لەدەموچاودا دەردەکەوێت ولێویش بێڕەنگ دەبێت، ودوای هەفتەیەك دیارنامێنێت و"توێك"ی پێست جێی دەگرێتەوە. لەسەرەتای نەخۆشیەکەدا زمان دادەپۆشرێت بە چینێکی سپی یان زەرد دواتر ڕەنگەکەی دەبێتە سور ودەبێتە چینێك لە توێك. چەند نیشانەیەکی تری هەیە وەکو لەرز وئازاری لەش وحەزنەکردن لە خواردن وهەڵاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان ودڵتێکهەڵاتن وڕشانەوە.

٣٨٦-تای سور چۆن دەناسرێتەوە؟

گومان لەڕێگەی نیشانەکانەوە، دواتر نمونەیەك وەردەگیرێت بۆ چاندن لە قورگو یان دەرداوەکانی سەر زمان ولە ناوپۆشی دەمدا وئەمەش بۆ ناسینەوەی بەکتریای توشخەری هەوکردنەکە.

٣٨٧-پەرەسەندنی سروشتی تای سور چیە؟

پەرەسەندنی تای سور پەیوەندی هەیە بە دەستپێکردنی چارەسەری گونجاو بەزوترین کات، ئەگەر چارەسەری گونجاو لەکاتی خۆیدا وەرگیرا ئەوا بەکاتێکی کەم حاڵەتی نەخۆشیەکە بەرەو چاکبوونەوە دەچێت وئەگەر بەزوترین کات دەستنەکرێت بەوەرگرتنی چارەسەری گونجاو ئەوا نەخۆشیەکە پەرەدەسەنێت بۆ چەندین ئاڵۆزی مەترئەیدرز. وەڵامدانەوە بۆ چارەسەرەکە دەستپێدەکات بە نەمانی بەرزی پلەی

گەرمی ولەرز ودڵتێکهەڵاتن وئازارەکان بەگشتی، بەڵام سوربوونەوەی پێست وئاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان پێویستی بەکاتێکی زیاترە بۆ چاکبوونەوە.

٣٨٩-ئاڵۆزیەکانی تای سور چین؟

ئاڵۆزیەکانی تای سور کورتدەکرێنەوە لە:

-هەوکردنە مەترئەیدزرەکانی پێست.

-کێم لەناو لەوزەتێندا.

-کێشە لەسییەکاندا.

-کێشە لە دڵدا بەهۆی ئەو ژەهرەی بەکتریای ستریپتۆ کۆکایەوە.

٣٩٠-ئایا نەخۆشی تای سور نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟

بەڵێ تای سور دادەنرێت بە نەخۆشیەکی بەربڵاو وگواستراوە. وبەڵام دوای ٢٤ کاتژمێر لە دەستپێکردنی چارەسەر بە دژەزیندەگی گونجاو بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە کەمدەبێتەوە.

٣٩١-پێویستە لەسەرمان چی بکەین تا خۆمان بپارێزین لەم نەخۆشیە؟

پێویستە پەیڕەوی ئم هەنگاوانە بکەین:

نابێت ڕێگاکانی خواردنی تایبەت بەنەخۆشەکە بەکاربهێنین وپێویستە دوای بەکارهێنانی لەلایەن نەخۆشەکەوە بەئاوی گەرم بشۆردرێن.

-باش شوشتنی دەستەکان دوای بەرکەوتن لەگەڵ کەسە توشبووەکەدا.

٣٩٢-کەی پێویستە سەردانی پزیشك بکەین؟

ئەگەر منداڵەکەت لەسەرەتادا توشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بوو لەگەڵ سوربوونەوەی پێست پێویستە بیبەیتە لای پزیشك بۆ ناسینەوەی نەخۆشیەکە ودەستکردن بەچارەسەری گونجاو. ئەگر منداڵەکە توشی تای سور بووبوو پێویستە بچیتە لای پزیشك

لەحاڵەتێکدا پلەی گەرمیەکە بەردەوام بوو لەبەرزبوونەوەدا بۆزیاتر لە٤٨ پلەی سەدی سەرەڕای ئەوەی چارەسەر وەربگرێت.

٣٩٢-ڕێنماییە پێویستەکان چین بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشیە؟

پێویستە شلەمەنی بەزۆری بخورێت،خواردنی خواردەمەنی تازە، وەرگرتنی چارەسەری وەك ئازارشکێن ونزمکەرەوەی پلەی گەرمی، وغەرغەرەکردنی بەردەوام بەئاوی گەرم.

٣٩٤-بۆچی تای سور دادەنرێت بەیەکێك لە کێشە تەندروستیەکان؟

لەبەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە دادەنرێت بەیەکێك لە کێشە تەندروستیەکان:

-لەبەرئەوەی نەخۆشیەکی بەربڵاوە.

-لەنێوان مرۆڤەکاندا دەگوازرێتەوە.

-پێویستی بەناسینەوەی خێرا ودروستە.

-ودەبێتە هۆی مردن ئەگەر چارەسەر نەکرا بەچارەسەری گونجاو.

وت ووێژی بیست وسێیەم

زیپکەی ناودەم وقاچ

Foot&Mouth diseases

-زیپکەی ناودەم و قاچ چین؟395

نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە زۆر خێرا بڵاودەبێتەوە لەسەرەتادا توشی ئاژەڵان دەبێت، بەدەگمەن توشی مرۆڤ دەبێت بەتایبەت منداڵ.

٣٩٦-ئایا زیپکەی ناودەم و قاچ نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟

ئەم نەخۆشیە زۆر بەتوندی بڵاودەبێتەوە لەبەرئەوە پێویستە کەسی توشبوو بەتەواوەتی جیابکرێتەوە.

٢٩٧-مرۆڤ چۆن توشی زیپکەی ناودەم و قاچ دەبێت؟

ڤایرۆسەکە لە دەردراوەکانی لوتی مرۆڤی توشبوودا دەمێنێتەوە بۆماوەی ٢٨ کاتژمێر، مرۆڤی توشبوو ئەم ڤایرۆسە هەڵدەگرێت لەسەر جلوبەرگ وپێڵاوەکانی بۆماوەی چەند ڕۆژێك.

٢٩٨-زۆرترین ئاژەڵ کامانەن توشی زیپکەی ناودەم دەبن؟

زۆرترین ئەو ئاژەڵانە ئاژەڵە سمدارەکانن وەکو مانگت ومەڕ وبزن وبەراز وئاسك وحوشتر وفیل.

٢٩٩-ئایا هیچ جۆرە ئاژەڵێك هەیە توشی ئەم نەخۆشیە نەبێت؟

دەوترێت ئەسپ توانای بەرگریکردنی ئەم ڤایرۆسەی هەیە لەبەرئەمەش توشی ئەم نەخۆشیە نابێت.

٤٠٠-نیشانەکانی توشبوون بە زیپکەی ناو دەم وقاچ چین؟

نیشانە سەرەکیەکان دەرکەوتنی بڵقی پڕ لە جۆرە شلەیەك لەسەر لێو وزمان ودەم وقورگ وقورگ وشوێنە ناسکەکانی پێست لەنێوان پەنجەکاندا. نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە کەمێ جیاوازن لەنێوان مرۆڤ وئاژەڵەکاندا.

لەئاژەڵاندا:

ئەم ڤایرۆسە دەچێتەناو لەشی ئاژەڵانەوە وبۆماوەی(٢٤-٤٨) کاتژمێر لەشێوەی بڵقی ئاویدا دەمێنێتەوە لەشوێنی چونەژورەوەی بۆناو لەشی مرۆڤ، دوای ئەوە پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە لەنێوان ٢٤و٣٦ پلەی سەدیدا لەمکاتەدا ئەو ئاژەڵە توانای گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسەی هەیە لەڕێگەی لیك وشیر وپیساییەکەیەوە، لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیدا لێوی ئاژەڵە توشبووەکە هەڵدەئاوسێت وبەخێرایی لیك بەدەمیدا دێتەخوارەوە. لەم کاتەدا بڵقەکان لەناو دەم وگەر وپوکدا بڵاودەبنەوە، لەدوای ئەوە دەتەقنەوە وبرینی پڕلەکێم وئازاردەر

جێدەهێڵن والەئاژەڵە توشبووەکە دەکڤەن نەتوانێت خۆراك بخوات. وبڵقی هاوشێوە لەسەر پێکانی ئاژەڵە توشبووەکە دروستدەبن ودەتەقنەوە وهەودەکەن وناهێڵن ئاژەڵەکە جموجڵ بکات.

لەمرۆڤدا: مرۆڤ توشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ورشانەوە ودەرکەوتنی بڵقی ورد لەسەر لێو وزمان وناوپۆشی دەم دەبێت.

٤٠١–هۆکاری زیپکەی ناودەم و قاچ چیە؟

وەکو باسمانکرد هۆکاری زیپکەی ناو دەم وقاچ ڤایرۆسە. ٧ جۆر لەم ڤایۆسە هەیە وهەر جۆرەیان توشی بەشێك لەئاژەڵان دەبن، نیشانەکان ومەترسیەکانی بەپێی جۆری ڤایرۆسەکە دەگۆڕێن.

٤٠٢–ماوەی دایەنی چەندە لەم ڤایرۆسەدا تابیناسینەوە؟

ئەم ڤایرۆسە بەوە دەناسرێتەوە ماوەی دایەنیەکەی لەنێوان ٤بۆ٢٠ ڕۆژە، ئەم ماوەی دایەنیە دەگۆڕێت بەپێی دو هۆکار: یەکەم گۆڕانی جۆری ڤایرۆسەکە کەهێز وتوانا ومەترسی ڤایرۆسەکە دیاریدەکات ودوەم بەرگری ئاژەڵان بۆ ئەم ڤایرۆسە.

٤٠٣–ئایا ئاژەڵ بەرگری تی ادروست دەبێت لەدوای توشبوونی بەم ڤایرۆسە؟

بەڵی بەرگریەکی کاتی تیادروست دەبێت ماوەکەی ناگاتە زۆرتر لەساڵێك.

٤٠٤–ئەم ڤایرۆسە چۆن بڵاودەبێتەوە؟

ئەم ڤایرۆسە لەنێوان ئاژەڵاندا بڵاودەبێتەوە لەڕێگەی ئالیکی پیسبوو بەم ڤایرۆسەوە.

یان لەڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەنێوان ئاژەڵاندا.

یان لەڕێگەی هەڵمژینی هەواوە لە شوێنە پیسبووەکاندا.

٤٠٥–هۆکارە یارمەتیدەرەکان چین لەبڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیەدا؟

ڤایرۆسی توشخەری ئەم نەخۆشیە بەخێرایی بڵاودەبێتەوە لەڕێی ئەم هۆکارانەوە:

-بەرگری ئەم ڤایرۆسە بۆ هۆکارەکانی ژینگە.

-توانای بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە لەهەوادا لەڕێگەی تەپوتۆزەوە لەنێو کێڵگەکاندا ڕێژەی توشوان زیاددەکات.

-ئاسانی جوڵەی ئاژەڵان لەشوێنێکەوە بۆ یەکێکی تر، ئەو ئاژەڵانەی هەڵگری ئەم ڤایرۆسەن لە لیك وقاچەکانیادا.

-ئاسانی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لەسەر تایەی ئۆتۆمبێلەکان وڕێگاکانی ناو کێڵگە.

-دانانی گۆشت لەناو بەفرگردا لەوانەیە یارمەتیدەربێت بۆ گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لە گۆشتی ئاژەڵێکی توشبووەوە بۆ گۆشتی ئاژەڵێکی ساغ.

-بڵاوبوونەوەی بەخێوکردنی ئاژەڵان بەشێوەیەکی چڕ وفراوان.

٤٠٦-کەی و لەکوێ ڤایرۆسی زیپکەی ناودەم و قاچ دەرکەوت بۆ یەکەمجار؟

بۆیەکەمجار ڤایرۆسی زیپکەی ناودەم و قاچ دەرکەوت لە ئیتاڵیا لەساڵی ١٥١٤ دا، لەسەرەتای سەدەی نۆزدەیەمدا ئەم ڤایرۆسە لەتەواوی جیهاندا بڵاوبوویەوە. لەم دواییانەدا چەندین حاڵەت ڕویدا لە بەریتانیا ووڵاتە ئەوروپیەکانی تر وهەندێك لە وڵاتە عەرەبیەکاندا.

٤٠٧-هۆکاری دوبارە دەرکەوتنەوەی ئەم نەخۆشیە چیە؟

زیپکەی ناودەم و قاچ لەم دواییانەدا لەبەریتانیا دەرکەوت لەکاتێکدا جوتیارێك هەستا بەپێدانی ئالیکی پیسبوو بەم ڤایرۆسە بەبەرازەکانی لەپاشەڕۆی چێشتخانەکان بەبێ ئەوەی ئالیکەکە گەرمبکاتەوە تاڤایرۆسەکانی ناوی لەناوبەرێت.

ودوای ئەوە هەمان جوتیار هەستابە ناردنی ئەم بەرازە نەخۆشانە بۆ کێڵگەیەك لە باشوری بەریتانیا لەوێدا ئەم ڤایرۆسە دۆزرایەوە بەڵام دوای گواستنەوەی پەتاکە بۆ مەڕومالاتی کێڵگەکانی دەوروبەری، ودوابەدوای ئەمە ئەم ڤایرۆسە بڵاوبوویەوە لە۷۰ بیر لە بەریتانیا.
لەسەرەتای ساڵی ۲۰۰۷. ولەرێگەی دەریای "مانش"ەوە ئەم ڤایرۆسە گوازرایەوە بۆ وڵاتە ئەوروپییەکان ودواتر بۆ ئاسیا لەکاتێکدا چەند گیانداری توشبوو دۆزرانەوە لە ئیماراتی عەرەبی وسعودیە وپاکستان تادواتر گوازرایەوە بۆ ئەفەریقا وئەمەریکای باشور.

٤٠٨-ئاسەوارە ئابوریەکانی توشبوون بە زیپکەی ناودەم و قاچ چیە؟
ژمارەی زیانە کشتوکاڵیەکان لە بەریتانیا گەیشتە بڕی ۳۰ ملیار دۆلار، زیانەکان بەهۆی هاوردەکردنی مەڕوماڵاتەوە لەئەوروپاوە گەیشتە بڕی ۲۷۸ ملیار دۆلار.

٤٠٩-زیپکەی ناودەم و قاچ چۆن دەناسرێتەوە؟
بەپلەی یەکەم پشت دەبەسترێت بە نیشانەکانی نەخۆشیەکە.

٤١٠-ڕێنماییەکانی خۆپاراستن لەم نەخۆشیە چین؟
بۆ خۆپاراستن لە زیپیکەی ناودەم و قاچ پێویستە پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکرێت:
-هاوردەنەکردنی مەڕوماڵات یان پێکهاتەکانی وەکو گۆشت یان ماست لەو وڵاتانەی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیەی تیاڕادەگەیەنرێت.
-لەناوبردنی گیاندارە توشبووەکان وئەوانەی لەگەڵیان تێکەڵ بوون وئەگەری توشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە.
-جیاکردنەوەی ئاژەڵە توشبووەکان لە شوێنێکی دور ونەهێشتنی تێکەڵبوونیان لەگەڵ ئەو ئاژەڵانەی ئەگەری توشبوونیان هەیە

وسەرەڕای ئەوە نەچونەدەرەوەی کەسانی کارکردو لو کێڵگەیەدا بۆ کێڵگەکانی تر.
-لەناوبردنی پاشەڕۆ وپیسایی ئەو گیاندارانە بە خاوێکردنەوەی جێگەی ئەو ئاژەڵانە وسواتاندن ولەچاڵنانی پاشەڕۆکانیان.
-نەهێنانە ناوەوەی ئاژەڵی نوێ بۆ ئەو شوێنانەی حاڵەتە توشبووەکانی تیابووە هەتا بەتەواوی خاوێننەکرێتەوە.
-پەرژینکردنی شوێنی ژیانی ئاژەڵەکان.
-گەڕان بەدوای حاڵەتە توشبووەکان لە هەمو کێڵگەکاندا ووپشکنینی ئاژەڵەکان ووەرگرتنی نمونە بۆ چاندن.
٤١١-ئامۆژگاریەکانت چین بۆ خۆپاراستن لە توشبوون بەم ڤایرۆسە؟
پێویستە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکرێت بۆ خۆبەدرگرتن لەم پەتایە:
-گەشتنەکردن بۆ ئەو وڵاتانەی ئەم نەخۆشیەی تیایە.
-ئەگەر ناچار بوویت گەشتبکەیت بۆ ئەو وڵاتانە پێویستە نەچیتە کێڵگەکان وخەزێنەکانی گۆشت وباخچەی ئاژەڵان.
پاککردنەوەی جلوبەرگ وپێڵاو بە خاوێنکەرەوەکان.
٤١٢-بۆچی زیپکەی ناودەم و قاچ دادەنرێت بەیەکێك لە کێشە تەندروستیەکان؟
چونکە ئەم نەخۆشیە توشی ئاژەڵان دەبێت ودەبێتەهۆی کەمی بەهەمهێنانی شیرەمەنیەکان وخاوبوونەوەی گەشەی مەڕومالات ودەبێتەهۆی کوشتنی ئاژەڵان ودەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ وبەم شێوەیەش زیاندەگەیەنێت بە کەرتی تەندروستی وکشتوکاڵی وئابووری.

وتووێژی بیست وچوارەم

تای ماڵتا/بڕۆسێلا
Brucellosis

٤١٣-تای ماڵتا چیه؟

تای ماڵتا نەخۆشیەکی میکرۆبیه هۆکارەکەی بەکتریایەکە ناودەبرێت بە"بڕۆسێلا"

ئەم بەکتریایە لەسەرەتادا توشی ئاژەڵەکان دەبێت ودواتر دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ، لەبەرئەوە ئاژەڵ بە خەزێنەیەکی سروشتی دادەنرێت بۆ بەکتریای بڕۆسێلا.

٤١٤-ئەو ئاژەڵانە کامانەن توشی ئەم نەخۆشیه دەبن؟

ئەو ئاژەڵانەی بەزۆری توشی ئەم نەخۆشیه دەبن: مانگا، بزن، بەراز، گا، سەگ، ڕێوی.

٤١٥-ئایا ئەم نەخۆشیه بەزۆری ڕودەدات؟

٥٠٠ هەزار حاڵەت ڕودەدات ساڵانە لەسەرتاسەری زەویدا، بەڵام لە ویلایەتە یەکگرتوەکان کەمتر لە١٠٠هەزار حاڵەت ساڵانە ڕودەدات. لەلوبنان زانیاری ورد نیە لەبارەی ئەم بابەتەوە، بەڵام ئەوەی سەلمێنراوە بڕۆسێلا دەبێتە هۆی کێشەیەکی تەندروستی کەدەبێتە هۆی توشخستنی ژمارەیەکی زۆر لەمرۆڤ، وکێشەی کشتوکاڵی گرنگ کەخۆی دەبینێتەوە لە مردنی ڕێژەیەکی زۆر لە مەڕوماڵات ١٥٪ ووبێجگە لەوە کێشەی ئابووری دەنێتەوە.

٤١٦-بڕۆسیڵا لەکوێدا بەزۆری هەیە؟

بڕۆسیڵا لەهەمو جیهاندا بوونی هەیە وبەڵام لەو وڵاتانەدا زۆرە رێگاکانی خۆپاراستنی دژبەم نەخۆشیەی تیا کەمە وەك چارەسەرکردنی ئاژەڵەتوشبووەکان وپێدانی ڤاکسینی گونجاو بۆ خۆپاراستن وخاوێنکردنەوەی شیر وپێکهاتەکانی. ئەو وڵاتانەی بڕۆسیلایان تیازۆرە:

وڵاتەکانی دەریای ناوەڕاست(وەکو ئیسپانیا وپورتوگال وباشوری فەرەنسا وئیتاڵیا ویۆنان وتورکیا وباکوری ئەفەریقا)،وباشور وناوەڕاستی ئەمەریکا، ورۆژهەڵاتی ئەوروپا، وئاسیا، وئەفەریقا، ورۆژهەڵاتی ناوەڕاست.

٤١٧-ئایا بڕۆسیڵا بەنەخۆشیە نوێکان دادەنرێت؟

بڕۆسیڵا نەخۆشیەکی کۆنە مێژوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ٤٥٠ی پێش زایین.

٤١٨-بۆچی بەکتریای ئەم نەخۆشیە ناونراوە بە بڕۆسیڵا؟

بەم ناوە ناونراوە لەڕێگەی پزیشکی سەربازی بەریتانی "دیڤید بڕۆس"ەوە(١٨٥٥-١٩٣١) کە بەکتریای"بڕۆسیڵا"ی دۆزیەوە.

٤١٩-تایبەتمەندیەکانی بڕۆسیڵا کامانەن؟

بڕۆسیڵا بەکتریایەکی گرام نێگەتیڤە لەسەر شێوەی چیلکەیی بچوکە بەشێوەیەکی زۆرەملێ لەناو خانەکاندا زیاددەکات، دەناسرێتەوە بە ماوەی دایەنی درێژ(لەنێوان هەفتەیەك بۆ ٣ هەفتەیە هەندێك جار دەگاتە چەند مانگێك)، پۆلێندەکرێت بۆ چەند جۆرێك. ولەتایبەتمەندیەکانی بەزیندویی لەناو شیردا دەمێنێتەوە بۆماوەی ٥

هەفتە ولەناو خاکدا بۆماوەی ١٠ هەفتە ولەناو سەهۆڵدا بۆماوەی ٦ مانگ.

چەند هۆکارێکی ژینگەیی هەیە یارمەتیدەرە لەبەردەوامی مانەوەی بەکتریاکەدا وەکو گەرمی وساردی وشێ. وبەدڵنیاییەوە تایماڵتا دەبێتەهۆی نەخۆشخستنی مرۆڤ وئاژەڵ بەبێ جیاوازی.

٤٢٠-ئاژەڵ چۆن توشبە برۆسێلا دەبێت؟

ئاژەڵ توشبە برۆسێلا دەبێت لەڕێگەی:

-خواردنی شانە وشلەمەنی لەش کەئەم بەکتریایەی تیایە.

-بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ شلەکانی لەش یان شانەکان یان ناوپۆشی لەش کەئەم بەکتریایەی تیایە.

-سێکس یان زاوزێی ئاژەڵی بەتایبەت لە بەرازدا،مەڕ، بزن، سەگ.

برۆسێلا لە یەکێك لەم سێ ڕێگایەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ:

-خواردنی خواردەمەنی وشلەمەنی پیسبوو بەبەکتریای برۆسێلا بەتایبەتی لە شیر وپێکهاتەکانیدا.

-هەڵمژینی بەکتریای برۆسێلا.

-چونەناوەوەی ئەم بەکتریایە لەڕێگەی پێستەوە.

ڕێگای یەکەم دادەنرێت بەهۆکاری زۆرترین حاڵەتەکانی توشبوون. بەڵام ڕێگەی هەڵمژین زیاتر لەلای ئەو کەسانە ڕودەدات کاردەکەن لە کێڵگەکان یان کارمەندانی تاقیگە لەکاتێکدا پشکنینی چاندنی ئەم بەکتریایە دەکەن وئەوانەی لەگەڵ گۆشتدا مامەڵەیان هەیە.

٤٢٢-ئایا برۆسێلا لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە؟

گواستنەوەی ئەم بەکتریایە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر کارێکی دەگمەنە، ولەو ڕێگایانەی یارمەتیدەرن لە گواستنەوەی ئەم بەکتریایە لەنێوان مرۆڤەکاندا ئەمانەن:

-لەدایکی توشبوو بە برۆسێلا بۆ منداڵەکەی لەکاتی شیردانداا.

-گواستنەوەی برۆسێلا لەنێوان مرۆڤەکاندا لەڕێگای سێکسەوە کارێکی دەگمەنە بەڵام باسکراوە لە ڕاپۆرتەکاندا لە شوێنە جیاوازەکانی جیهاندا.

-لەوانەیە ئەم بەکتریایە بگوازرێتەوە لەڕێگەی چاندنی ئەندامەکانەوە کەوەرگیراوە لەکەسێکی توشبووەوە.

٤٢٣-ماوەی پێویست بۆ چارەسەری ئەم میکرۆبە چەندە تاوایلێدێت ناچالاك بێت ولەتوانایدا نەبێت بگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر؟

٣ ڕۆژ.

٤٢٤-دوای چونەناوەوەی برۆسێلا بۆناو لەش چۆن لەناو ئەندامەکاندا جێگیردەبێت؟

دوای چونەناوەوەی میکرۆبەکە بۆناولەشی مرۆۆ یان ئاژەڵ دەگوازرێتەوە بۆناو خوێن وتێکەڵ دەبێت لەگەڵ خڕۆکە سورەکاندا ولە سپڵ وجگەر ومۆخی سوری ئێسك وڕژێنە لیمفاویەکاندا جێگیر دەبێت ودوابەدوای ئەمە نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەردەکەون. ئە مکرداره پێویستی بە هەفتەیەك بۆ ٢هەفتەیە لەدوای هاتنەناوەوەی میکرۆبەکە.

٤٢٥-ئەو کەسانە کێن ئەگەری توشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە؟

ئەو کەسانەی ئەگەری توشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە کارمەندانی ناو تاقیگەکانن کەکاردەکەن لەجیاکردنەوەی ئەم بەکتریایەدا وجوتیاران وڕاوچیەکان وگەشتیاران وئەو کەسانەی شیری تازەی نەکوڵێنراو

وپێكهاتەكانی دەخۆنەوە. لەگەڵ وەبیرهێنانەوەی ئەم نەخۆشیە زۆرە لەهەندێك شوێنی جوگرافی لە جیهاندا(سەیری پرسیاری ژمارە ١٠٧ بكە).

٤٢٦-ئایا ئەم نەخۆشیە بێجگەلەناوی برۆسێلا لە مرۆڤداهیچ جۆرە ناوێكی تری هەیە؟

ناوی برۆسێلا بەپێی تێپەڕینی كات گۆڕاوە، ولەو ناوانەی لێینراوە تای "ماڵتا"، تای نارێك، تای مامناوەند، تای بەردی، تای ڕیخۆڵەیی.

٤٢٧-ئەی لە ئاژەڵاندا هیچ ناوێكی تری هەیە؟

بەڵێ، ئەویش نەخۆشی"بانج" ە بەهۆی ئەو زانایەوە ناونراوە كەئەم نەخۆشیەی لە ئاژەڵدا دۆزیەوە، لەبارچونی جوتیار، وپەتای ئاژەڵی، ولەبارچونی مانگا، وهەوكردنی بووربووخ لە گادا، ولەبارچونی بەربڵاو.

٤٢٨-چەند جۆر برۆسێلا دەبینین لە ژیانی ڕۆژانەماندا؟

جۆرەكانی برۆسێلا زۆرن وگرنگترینیان ئەم چوارەن:

-برۆسێلای ماڵتایی توشی بزن ومەڕ دەبێت.

-برۆسێلای بەرازی توشی بەراز دەبێت.

-برۆسێلای سەگی توشی سەگ دەبێت.

برۆسێلای لەباربەر توشی مانگا دەبێت.

٤٢٩-زۆرترین ئەندامی لەشی مرۆڤ كامانەن توشی تای ماڵتایی دەبن ونیشانەكانی توشبوون كامانەن؟

دەكرێت ئەم نەخۆشیە توشی هەمو ئەندامەكانی لەش ببێت لەبەرئەوە نیشانەكانی گشتین.

لەو نیشانانەش: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وسەرئێشە وئازاری جومگەکان وماندوبوون وخەمۆکی ونەمانی کێش ولاوازبوونی ئیشی جگەر.

٤٣٠-ئاڵۆزیەکانی توشبوون بە بڕۆسێلا لە مرۆڤدا چین؟

ئاڵۆزیەکان جیاوازن بەپێ گۆڕانی ئەندامی توشبوو، ولەو ئاڵۆزیانە:

-ئاڵۆزی جومگەکان(٢٠-٦٠٪).

-ئاڵۆزی لە کۆئەندامی هەرسدا(٢-٢٠٪).

-ئاڵۆزی لە کۆئەندامی زاوزێدا: هەوکردنی بووربووخ وگونەکان.

-ئاڵۆزی دەماری: خەمۆکی وماندوبوونی دەرونی.

-دڵ: هەوکردن لەناوپۆشی دڵدا.

-مردن.

٤٣١-ئایا نیشانەکانی توشبوون بە بڕۆسێلا لە ئاژەڵاندا دەگۆڕێت؟

نیشانەکان دەگۆڕێن بەپێی گۆڕانی ئاژەڵە توشبووەکە. بەگشتی نیشانەکان بەم جۆرە دەدەکەون: لەبارچوون وهەوکردنی ویڵاش ومناڵدان ولەدیکبوونی ئاژەڵەکە بەمردویی لەگەڵ کەمبوونەوەی بڕی شیری بەرهەمهێنراو لەئاژەڵە توشبووەکە.

٤٣٢-پەرەسەندنی توشبوون بە بڕۆسێلا چۆنە؟

پەرەسەندنی توشبوون بەم نەخۆشیە لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، لەوانەیە نیشانەکان بۆماوەی چەند ڕۆژێك یان چەند مانگێك یان چەند ساڵێك بمێننەوە پێش ناسینەوەی تەواوەتی نەخۆشیەکە. بەڵام پەرەسەندنی پێشبینیکراو چاکبوونەوەیە وئەمەش لەحاڵەتی پەیرەوکردنی چارەسەری گونجاودا. تەنها ٥٪ی حاڵەتەکان

دوبارەبوونەوەی نیشانەکانیان توشدەبێتەوە ودواتر توش بە بڕۆسێلا دەبنەوە.

مردن لەکەمتر لە ٢٪ی حاڵەتەکاندا ڕودەدات وئەمەش لەحاڵەتی وەرنەگرتنی چارەسەردا ڕودەدات، وزۆربەی کات ئەمە ڕودەدات بەهۆی توشبوونی توێژاڵی دڵ بەبڕۆسێلا.

٤٢٣-بڕۆسێلا چۆن دەناسرێتەوە؟

پشکنینی سەرەتایی پزیشکەکە دەخاتە گومانەوە بۆیە پێویستە دڵنیابینەوە کرداری جیاکردنەوەی بەکتریای توشخەر بکرێت(واتە چاندنی بەکتریاکە). وچەند پشکنینێکی تاقیگەیی تایبەت بە بڕۆسێلا لەزۆربەی تاقیگەکاندا دەکرێت. هەندێك پزیشك پەنادەبەن بۆ توێژینەوەی ترشی ناوەکی بەکتریاکە بۆ ناسینەوەی نەخۆشیەکە بەشێوەیەکی دروست.

٤٣٤-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێك هەیە بۆ بڕۆسێلا؟

بەڵێ،بەڵام لەوانەیە چارەسەرەکە قورس بێت.

چارەسەرەکە زۆربەی کات دەرمانە ولەدو دەرمان پێکدێت (دۆکسیسایکلین وڕیفامپسین، دۆکسیسایکلین و سترێپتۆمایسین).

بەڵام ماوەی چارەسەر پێویستە ٦ هەفتە بێت، وئەم ماوەیە درێژدەبێتەوە لە ٦-٩ مانگ لەحاڵەتێکدا کۆئەندامی دەمار یان دڵ توشبووبێت.

٣٤٥-ئایا هیچ ڕێگایەك هەیە بۆ خۆپاراستن لە بڕۆسێلا؟

بەڵێ، وئەمە لەڕێگەی ئەم هەنگاوانەوە:

-نەخواردنی شیری تازەی نەکوڵێنراو.

-ئاگادارکردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکان لەکاتی بوونی حاڵەتی نەخۆشیەکەدا بۆ گەڕان ی پەتاکە بەباشترین شێوە.

-کەمکردنەوەی ڕودانی ئەم حاڵەتانە لەڕێگەی بڵاوکردنەوەی هۆشیاری تەندروستی لەبارەی ڕێگاکانی گواستنەوەی وچۆنیەتی توشبوون، بەتایبەت بۆئەوکەسانەی ئەگەری توشبوونیان هەیە وەکو کرێکاری کێڵگەکان وکارمەندانی تاقیگەکان.

-بەکارهێنانی ڕێگاکانی خۆپاراستن(بەتایبەت دەسکێش) لەحاڵەتی بەرکەوتن لەگەڵ ئاژەڵ وگۆشتەکەیدا.

-هەوڵدان بۆ لەناوبردنی بەکتریاکە لە سەرچاوەکەیەوە واتە چارەسەرکردنی ئاژەڵە توشبووەکان وبەکارهێنانی ڤاکسین بۆ ئاژەڵە ساغەکان بۆ پاراستنیان لە توشبوون بەم دەردە.

٤٣٦-ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینێك هەیە بۆ بڕۆسێلا؟

ڤاکسین بۆ مرۆڤ نیە بەڵام بۆ ئاژەڵ هەیە.

ئەم ڤاکسینە چالاکیەکی زۆر باشی هەیە لەسەر ئاژەڵەکان بەبێ جیاوازی، چونکە ژمارەی ئاژەڵە توشبووەکانی کەمکردوەتەوە لەو شوێنانەی کەبە زۆرەملێ بۆ ئاژەڵەکان بەکارهێنراوە.

٤٣٧-ئایا ئەم نەخۆشیە لە سەگەماڵیەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ؟

جۆرە بڕۆسێلایەك هەیە توشی سەگەکان دەبن وبەشێوەیەکی گشتی ناگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ. بەڵام ئەو کەسانەی توشی کەمی بەرگری لەش بوون وەکو کەسانی توشبوو بە ئەیدز یان شێرپەنجە یان ئەو کەسانەی چارەسەری دابەزێنەری بەرگری بەکاردێنن، پێویستە لەسەریان تێکەڵ نەبن لەگەڵ سەگە توشبووەکان بە تای ماڵتا.

٤٣٨-لەکاتی لێدانی ڤاکسینم بۆ یەکێك لە مانگا توشبووەکان دەرزیەکە چو بەدەستما پێویستە لەسەرم چی بکەم؟

لەم حاڵەتەدا پێویستە بچیتە لای پزیشك بۆ ناسینەوەی جۆری ڤاکسینەکە کەبەرێگەی هەڵە چوەتە لەشتەوە. وەك زانراوە هەندێك لەو ڤاکسینانەی دەدرێن بە ئاژەڵ بەکتریاکەیە بەزیندویی وبەم شێوەیە توشی تای ماڵتا دەبیت. وپێویستە پشکنینی خوێنی تایبەت بە برۆسێلا بۆ ئەو کەسە ئەنجام بدرێت ودژەزیندەگی دژبە برۆسێلا بۆماوەی ٣ هەفتە بەکاربهێنرێت، وپێویستە دوبارە پشکنین بکرێت دوای تەواوبوونی چارەسەرەکە.

٤٣٩- لەکاتی لێدانی ڤاکسینم بۆ یەکێك لە مانگا توشبووەکان لەکێڵگەکەمدا،بەشێك لە ڤاکسینەکە بەرێگەی هەڵە چووە ناو چاومەوە، پێویستە لەسەرم چیبکەم؟

پێویستە لەسەرت سەردانی پزیشکەکەت بکەیت بۆ ئەنجامدانی پشکنینی خوێنی تایبەت بە برۆسێلا ووەرگرتنی دژەزیندەگی دژبە برۆسێلا بۆماوەی ٣ هەفتە ودوبارە ئەنجامدانی پشکنینەکە دوای تەواوبوونی چارەسەرەکە.

وت وویژی بیستوپێنجەم

خۆپاراستن لە نەخۆشیە میکرۆبیەکان

Prevention of Infectious Diseases

440-نەخۆشیە بەربڵاوەکان چین؟

نەخۆشیە بەربڵاوەکان ئەو نەخۆشیانەن کە توشی مرۆڤ دەبن ولە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێنەوە، لەوانەیە ببنە هۆی بڵاوبوونەوەی فراوانی نەخۆشیەکە وچەند دەرئەنجامێکی مادی وتەندروستی وواتایی هەیە.

وهەروەها ئەم نەخۆشیانە ناودەبرێن بە نەخۆشیە گواستراوەکان یان درمەکان.

٤٤١-هۆکاری نەخۆشیە بەربڵاوەکان چین؟

زۆربەی جار هۆکارەکە میکرۆبیە.

٤٤٢-ئامانجی خۆپاراستن لەم نەخۆشیانە چیە؟

ئامانجی خۆپاراستن وەستاندنی بڵاوبوونەوەی ئەم جۆرە نەخۆشیانەیە.

میکرۆبە توشخەرەکە دەچێتە خەزێنەوە ئنجا لێی دێتەدەرەوە بۆئەوەی بگوازرێتەوە بۆ لاشەیەکی تر ولەوێشەوە بۆلاشەی یەکێکی تر.

میکرۆبە توشخەرەکە بەکتریا یان ڤایرۆس یان کەڕوو یان زیندەوەرە سەرەتاییەکانە، ولاشەکە مرۆڤ یان ئاژەڵە.

٤٤٤-چۆنیەتی گواستنەوەی نەخۆشیە بەربڵاوەکان بە چ ڕێگایەك دەبێت؟

چۆنیەتی گواستنەوەکە دەگۆڕێت بە گۆڕانی میکرۆبەکە، لێرەدا باس لە هەندێك لە نەخۆشیە بەربڵاوەکان وڕێگەی گواستنەوەیان دەکەین. لەوانەیە ئەم نەخۆشیانە بگوازرێنەوە لەڕێگەی خۆراك یان ئاو یان کۆئەندامی هەناسەدان یان خوێن یان بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ یان لەڕێگەی سێکسەوە یان مێشومەگەز یان ئاژەڵەکان.

ڕێگای گواستنەوە	نمونە
خۆراك	هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"ئەی"، سالمۆنێلا(تایفۆئید)
ئاو	ستریپتۆ کۆکای، تای ماڵتا
کۆئەندامی هەناسەدان	ئەنفلۆنزا، ئاوڵە، سیل
بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ	ئاوڵە، گەڕی
خوێن	ئەیدز، هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی"و"سی"
سێکس	هەوکردنی جگەری بەربڵاوی"بی"و"سی"، سیفلیس
مێشومەگەز وئاژەڵەکان	تاعون، مەلاریا، هاری سەگ، هەڵامەت

خشتەی ژمارە ٦: نەخۆشیە گواستراوەکان وڕێگاکانی بڵاوبوونەوەیان

٤٤٥-ڕێگاکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیە گوازراوەتان چیە؟

چوار یاسا هەیە پشتیان پێدەبەسترێت لە خۆپاراستن لە نەخۆشیە گوازراوەکان:

-دەست شوشتن.

-ڤاکسینەکان.

-پاراستنی تەندروستی ئاژەڵەکان.

-گەڕان ی نەخۆشیە گوازراوەکان لەڕێگەی کارکردنەوە.

٤٤٦-ئایا هیچ جۆرە ڕێگایەکی تر نیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیە گواستراومکان؟

بەڵی چەندین ڕێگای تر هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیە گواستراوەکان بەڵام ئەم ڕێگایانەبەکەمی کاریان پێدەکرێت.

٤٤٧-گرنگی دەست شوشتن چیە لە خۆپاراستن لەنەخۆشیە گواستراوەکان؟

دەست شوشتن دادەنرێت بەگرنگترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشیە گواستراومکان ویەکەمین ڕێگایە لە خۆپاراستندا.

٤٤٨-ڕێگەی ڕاست لەدەست شوشتندا کامەیە؟

پێویستە پەیرەوی ئەم هەنگاوانە بکەین بۆ دەست شوشتنێکی ڕاست ودروست:

-ئاوی گەرم بەکاربهێنە.

-دەستەکانت تەڕ بکە پێش بەکارهێنانی سابوون.

-کەف سابوونەکە لەدەستتدا بهێڵەوە بوو ماوەیەك کەمتر نەبێت لە ١٠ چرکە.

-دەستەکانت بەئاو بشۆ بۆ لابردنی کەف سابوونەکە.

بەلوعەکە بگرەوە بە دەستەسڕ.

دەستەکانت وشك بکەرەوە بە دەستەسڕی خاوێن.

٤٤٩-کەی پێویستە لەسەرمان دەستەکانمان بشۆین؟

پێویستە دەستەکانمان بشۆین لە حاڵەتانەدا:

-لەماڵدا یان لەکاتی کارکردندا.

-ڕاستەوخۆ پێش نانخواردن.

-ڕاستەوخۆ دوای چونە ئاودەست.

-پێش ئامادەکردنی خواردن.

-دوای دەست تێوەدانی هەر شتێك کەلەوانەیە دەستەکانمان پیس بکات وەك دەستتێوەدانی ئاژەڵ وپیساییەکەی.

-لەکاتێکدا دەستەکانت بەپاکی نەشتبوون.

-لەدوای دەستتێوەدانی کەسێکی نەخۆش.

٤٥٠-گرنگی ڤاکسین بەشێوەیەکی گشتی چیە؟

گرنگی ژاکسین کورتدەکرێتەوە لەوەی بەپلەی یەکەم رسنوردانان لەبەردەم بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکاندا، وئەو کەسەی ڤاکسینەکە وەردەگرێت بەپێی جۆری ڤاکسینەکە پارێزراوە لەو جۆرە نەخۆشیە لەو ماوەیەی بۆی دانراوە کەڤاکسینەکە کاری تیادەکات. وسەرەڕای ئەوە ڤاکسین ڕێژەی مردوان کەمدەکاتەوە.

٤٥١-ئەو کەسانە کێن پێویستە ڤاکسین وەربگرن؟

منداڵەکان پێویست ڤاکسین وەربگرن بەپێی ئەو خشتەیەی بۆیان دانراوە، بەڵام گەورەکان یان پێگەیشتوان یان کەسە کامڵەکان پێویستە ژەمی زیادکراو وەربگرن لەچەند ڤاکسینێکی دیاریکراو بەپێی جۆری باروdۆخ وەك ڤاکسینی هەوکردنی پەردەی مێشك بۆ ئەو کەسانەی

دەچن بۆ حەج یان ئەنفلۆنزا لەکەسە بەتەمەنەکاندا وئەو کەسانەی نەخۆشیە درێژخایەنەکانیان هەیە.

٤٥٢-ئەو نەخۆشیە هەودارانە چین کە پێویستە بەرەنگاریان بینەوە لەڕێگەی ڤاکسینەوە؟

نەخۆشیە هەودارەکان کە پێویستە بەرەنگاریان بینەوە لەڕێگەی ڤاکسینەوە ئەمانەن:

سوورێژە، ئاوڵە، هەوکردنی پەردەی مێشك، ئیفلیجی منداڵان، هەوکردنی جگەر، تایفۆئید، گوزاز، سورێژەی ئەڵمانی، ئەنفلۆنزا.

٤٥٣-ئەو نەخۆشیانە چین لەڕێگەی ئاژەڵەکانەوە دەگوازرێنەوە؟

نەخۆشیە هەودارەکان کەبەهۆی بەرکەوتن لەگەڵ ئاژەڵەکاندا دەگوازرێنەوە: هاری سەگ، گوزاز، تاعون.

گازی ئاژەڵ بۆ مرۆڤ دەبێتەهۆی هەوکردن بەهۆی بەکتریاوە.

٤٥٤-چۆن خۆمان بپارێزین لەو نەخۆشیانەی دەگوازرێنەوە بۆمان لەڕێگای ئاژەڵەوە؟

خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەی لەئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێنەوە دەستپێدەکات بە چاودێری تایبەتی ئاژەڵە ماڵیەکان وئەمەش لەڕێگەی پشکنینی بەردەوام بۆیان وپێدانی ڤاکسینی پێویست، وپێدانی خۆراکی هاوسەنگ پێیان، خاوێنکردنەوەی ئەو شوێنەی ئاژەڵەکەی تیادا دەژی، وباش شوشتنی دەستەکان لەدوای بەرکەوتن لەگەڵیان.

٤٥٥-ئەگەر کەسێك گازی لێگیرا لەلایەن ئاژەڵێکی دیاریکراوەوە پێویستە لەسەری چی بکات؟

پێویستە لەسەری پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکات بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنە دوەمیەکان:

–شوشتنی شوێنی گازەکە بەئاو وسابوون لەگەڵ خۆپاراستن لە شێواندنی شانەکان.

–ئەگەر خوێنبەربوون لە شوێنی گازەکەدا ڕویدا فشاری بخەرە سەر بە دەستەسڕێکی خاوێن.

–برینەکە وشك بکەرەوە لەڕێگەی پارچە گۆزێکی خاوێنەوە.

–پەیوەندی بکە بە پزیشکەکەتەوە بۆ دەستکردن بە چارەسەری گونجاو.

–چاودێری ئاژەڵەکە بکە کەگازی لێگرتویت لەوانەیە توشی هاری سەگ بووبێت.

٤٥٦–زۆرترین ئەو کارانە چین ئەگەری توشبوون بەنەخۆشیە میکرۆبیەکان زیاددەکەن؟

زۆرترین کار ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیە میکرۆبیەکان زیاددەکات کاری پزیشکی وکاری پەرستیاریە کەکارکردوانی ئەگەری توشبوونیان هەیە بە هەوکردنی جگەری بەربڵاو وئەیدز. ولەو کارانەی کارکردوانی ئەگەری توشبوونیان هەیە بەنەخۆشیە میکرۆبیەکان: جوتیارانی کێڵگە ئاژەڵیەکانن ئەگەری توشبوونیان هەیە بە تای ماڵتا وچەند نەخۆشیەکی ڤایرۆسی. بەڵام کەسانی کارکردو لەخاوێنکردنەوەی شوێنە گشتیەکاندا ئەگەری توشبوونیان هەیە بەئەو نەخۆشیانەی کەڕووهۆکاری توشبوونیانە.

٤٥٧–چۆن خۆمان بپارێزین لەنەخۆشی تاعون؟

لەحاڵەتی بوونی گومان بەتوشبوون بە نەخۆشی تاعون لەشوێنێکی دیاریکراودا پێویستە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی وڕێکخراوی جیهانی چاودێری نەخۆشیە درمەکان ئاگاداربکرێتەوە، ودوابەدوای

ئـەوە پێویـستە جیاکردنـەوەی پزیـشکی وبەتایبـەت جیاکردنـەوەی هەناسـەیی توندوتۆڵ ئەنجامبـدرێت لەحاڵـەتی بـوونی هـەوکردن لـە سییەکان وکۆکە لەکەسێکدا لەوانەیە توشی نەخۆشی تاعون بووبێت، وئەمـەش بۆماوەیـەك کەمترنـەبێت لـە ٤٨ کاتـژمێر زۆربـەی کـات لەدەستپێکردن بە دژەزیندەگیەکان تا دەرکەوتنی ئەنجامی نێگەتیڤ بۆ دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان. ودواتر پێدانی ڤاکسینی تاعون، وهـەروەها پێویـستە پـەیڕەوی ڕێنماییـەکانی خۆپاراسـتن بکـەین بـۆ بەرەنگاربوونەوەی مشك وجرج کەهەڵگری ئەم جۆرە نەخۆشیەن:

–ژیان لەشوێنێکدا مشك نەتوانێت تیایدا بژی.

–لەبـەرکردن ولـەپێکردنی جـۆرە جلوبـەرگ وپێڵاوێـك کـە قاچـەکانمان بەتەواوی دابپۆشێت.

–بەکارهێنانی دەرمـانی قەلاچۆکردنی مێشومەگەز لەماڵەکانـدا چونکە ئەمانە هۆکاری گواستنەوەی نەخۆشیەکەن.

٤٥٨– ئەو کەسانە کێن پێویستە ڤاکسینی تاعون وەربگرن؟

ئەو کەسانەی پێویستە ئەم ڤاکسینە وەربگرن کەسـە گەشتیارەکانە بۆ ئەو وڵاتەی تاعونی تیاهەیە، وبۆ کارمەندانی چاودێری تەندروسـتی و ئەوانـەی لەتاقیگەکانـدا کاردەکـەن وئـەو نمونانـە دەچـێنن لەوانەیـە هەڵگری تاعون بن.

٤٥٩–نەخۆشـی هـاری سـەگ نەخۆشـیەکی گواسـتراوەیە بـۆ مـرۆڤ ڕاستودروستی بوونی ئەم نەخۆشیە چیە؟

حاڵەتەکانی توشبوون بەنەخۆشی هاری سەگ دەستیکرد بـەزیادبوون لەساڵی١٩٩٨ەوە بەهۆی ئەم هۆکارانەوە:

–زۆربوونی ژمارەی سەگەکان بەگشتی.

-وكەمی ڕێژەی ئەو سەگانەی ڤاكسین وەردەگرن.
-وچارەسەرنەكردنی برینەكان بەشێوەیەكی ڕاست.
-وبەبوونی هاریكاری لەنێوان بنكە تەندروستیەكاندا.

٤٦٠-شێوازەكانی خۆپاراستن لە نەخۆشی هاری سەگ كامانەن؟

دو جۆر هاری سەگ هەن: هاری سەگی مرۆیی واتە ئەو جۆرەی توشی مرۆڤ دەبێت، وهاری سەگی ئاژەڵی واتە ئەو جۆرەی توشی ئاژەڵان دەبێت، وتوشخەری سەرەكی هاری سەگی مرۆییە. گەڕان ی هاری سەگی مرۆڤی خاڵی سەرەكیە لەسەر گەڕان ی جۆری مرۆیی.

گرنگترین خاڵ لەم گەڕان ەدا پێدانی ڤاكسینە بەسەگەكان وئاژەڵە ماڵیەكانی تر، وئەم ڤاكسینە دەدرێت لەتەمەنی ١-٣ ساڵدا ولەهەندێك وڵاتدا ئەم ڤاكسینە تەنها لەتەمەنی ٣ ساڵیدا دەدرێت.

وەرگرتنی ڤاكسینی دژبە ڤایرۆسی هاری سەگ بۆ خۆپاراستن پێویستە لەو كەسانەی كاردەكەن لەو تاقیگانەی كاردەكەن لەسەر ناسینەوەی ڤایرۆسی هاری سەگ وجوتیاران وگەشتیاران بۆئەو شوێنانەی ئەم نەخۆشیانەی تیادا زۆرە، وئەم خۆپاراستنە لەم نەخۆشیە بەشێوەی ڤاكسین بە٣ ژەم دەدرێت بەماسولكە(ڕۆژی یەكەم وحەوتەم و٢١ و٢٨) لەگەڵ وەرگرتنی ژەمی بیرهێنەرەوە هەمو ٢ ساڵ بۆ ٣ ساڵێك.

٤٦١-چارەسەری پێویست چیە دوای گازلێگیران لەلایەن سەگێكی هارەوە؟

چارەسەرەكە لەم هەنگاوانەدا چڕدەكرێتەوە:

-چارەسەركردنی برینەكە لەوانەیە ڕێژەی توشبوونەكە بكاتەوە بە٩٠٪، وئەمەش بە شوشتنی شوێنی گازەكە بە سابوون

وپاککردنــەوەی برینەکــە بــەمادە پاککــەرەوەکان کەیارمەتیــدەرن لەلەناوبردنی ڤایرۆسەکەدا وەکو"ئایۆدین"

-وەرگــرتنی گلۆبــوولینی بــەرگریکار ۲۰یەکــەی جیهــانی/کیلــۆگرام، وتوێژەرەوەکان ئامۆژگاری دەکەن بە لێدانی نیو ژەم ڕاستەوەخۆ بۆناو برینەکە ونیوەکەی تر لەماسولکە بدرێت.

-ڤاکسینی دژ بە نەخۆشـی هاری سـەگ بۆیەکـەمجار لەسـاڵی ۱۸۸۲ دا دانرا وچەند جۆرێکی تری ئەم ڤاکسینە هەیە.

-چاودێریکردنی ئەو ئاژەڵانـەی بوونـەتەهۆی گازگرتنەکە بۆماوەی ۱۰ ڕۆژ، ئەگــەر ئاژەڵەکــە بەســاغی مایــەوە وهــیچ جــۆرە نیــشانەیەکی لەسەردەرنەکەوت پێویست ناکات چارەسـەر وەربگیرێت، وبەڵام ئەگـەر هــەرجۆرە نیــشانەیەکی لەســەر دەرکــەوت ئــەوا پێویــستە نمونەیــەك لەشـانەکانی ئـەو گیانداره توشبووە وەربگیرێت وپشکنینی بۆبکرێت، ولەحاڵــەتی ســـەلماندنی بــوونی نەخۆشــیەکە پێویــستە کەســە گازلێگیراوەکە چارەسەر وەربگرێت. ئەگـەر نـەتوانرا چاودێری ئاژەڵەکە بکرێت (ئاژەڵەکە بەرەڵا یان کێوی بوو) ئەوا زۆربـەی کات چارەسـەرەکە دەدرێتە کەسە گازلێگیراوەکە.

٤٦٢-گـوزاز نەخۆشیەکی گواسـتراوەیە لەڕێگـەی ئاژەڵەوە،شێوازەکانی خۆپاراستن لێی کامانەن؟

ڤاکسینی گوزاز بەرگری دەبەخشێتە کەسە وەرگرەکە بۆمـاوەی ٥ سـاڵ، وەرگــرتنی ژەمــی بیرهێنــەرەوە هــەمو ۱۰ ســاڵ جارێــك هــەنگاوێکی پێویستە بۆبەرگریکردن لەتوشبوون بەگوزاز.

ئەم ڤاکسینە لەم حاڵەتانەدا دەدرێت:

-بۆ کەسانی توشبوو بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو"ئەیدز"

-وبۆ ئەو کەسانەی توشی شێرپەنجەی خوێن بوون لەکاتێکدا نەشتەرگەری چاندنی مۆخی سوری ئێسکیان بۆ دەکرێت.

-وهەروەها پێدانی ئەم ڤاکسینە بە دایکان منداڵە تازە لەدایکبووەکانیان دەپارێزێت لە توشبوون بە گوزاز.

٤٦٢-چۆن خۆمان بپارێزین لەنەخۆشیەکانی تر؟

ئەو نەخۆشیانەی لەرێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە وتایفۆئید وهەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری یەکەم ودوەم وسێیەم، ونەخۆشیەکانی تریش هەمویان بەجیاجیا لەبەشەکانی ئەم کتێبەدا باسیان لێوەکراوە.

وتووێژی بیست وشەشەم

هەوكردنی پەردەی مێشك
Meningitis

٤٦٤-هەوكردنی پەردەی مێشك چیە؟
نەخۆشیەكە توشی پەردەی مێشك دەبێت.
٤٦٥-ئایا نەخۆشی هەوكردنی پەردەی مێشك نەخۆشیەكی كوشندەیە؟
كوشندەیی ئەم نەخۆشیە خۆی لە ٢ خاڵدا دەبینێتەوە:
-یەكەم دەبێتە هۆی مردنی كەسە توشبووەكە بەمەش دەبێتە نەخۆشیەكی كوشندە.
-ودوەم دەبێتە هۆی دروستبوونی كاریگەی لاوەكی وئاڵوزی كوشندە.
٤٦٦-هۆكارەكانی توشبوون بە هەوكردنی پەردەی مێشك كامانەن؟
میكرۆبەكان هۆكاری سەرەكین لەتوشبوون بە نەخۆشی هەوكردنی پەردەی مێشك، وزۆربەی كات ئەم میكرۆبانە بەكتریا یان ڤایرۆسن. لەسەرەتادا ئەم هەوكردنانە لە كۆئەندامی هەرس یان هەناسەدان یان پێستەوە دەستپێدەكەن، دواتر دەگوازرێنەوە بۆ سوڕی خوێن بۆئەوەی بگاتە كۆئەندامی دەمار وپەردەی مێشك. وهەندێكجار ئەم هەوكردنانە ڕودەدەن بەهۆی پیاكێشانێكی بەهێز بەسەردا یان لەكاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریەك لە مێشكدا.

ولەوانەیـــە ئـــەم نەخۆشـــیە ڕوبـــدات بـــەهۆی هـــەوکردن لەڕێگـــەی کەڕووەکانـەوە یان هـەوکردن بـەهی زینـدەوەرە سـەرەتاییەکانەوە، وزۆر بەکەمی بەهۆی نەخۆشی شێرپەنجەوە یان لەڕێگەی بەکارهێنانی چەند دەرمانێکی دیاریکراوەوە یان بەهۆی چەند نەخۆشیەکی ترەوە.

٤٦٧-هۆکارە بەکتیریەکانی هەوکردنی پەردەی مێشك کامانەن؟

زۆربـەی جـار هـەوکردنی پـەردەی مێـشك لـەوەرزی زسـتاندا ڕودەدات ودەبێتەهۆی هەوکردنی مەترسیدار دەگاتە ئاستی مردنـی نەخۆشەکە ئەگـــەر وەرگـــرتنی چارەســـەری گونجـــاو دواکـــەوت. زۆربـــەی کـــات سەرچـاوەی ئـەم بـەکتریا توشـخەرە لـە قـورگ ولوتدایـە. بـەڵام ئـەو بەکتریایـــەی زۆرجـــار دەبێتـــە هـــۆی ئـــەم نەخۆشـــیە بـــەکتریای مێنینجۆکۆکاڵە.

٤٦٨-هۆکارە ڤایرۆسیەکانی هەوکردنی پەردەی مێشك کامانەن؟

هۆکارە ڤایرۆسیەکان زیاترن لە هۆکارە بەکتیریەکان وبەڵام مەترسـیان کەمترە، زۆربەی کات ئەم هەوکردنانـە لـەوەرزی هـاوین ووەرزی پـاییزدا ڕودەدەن.

دەبنـــە هـــۆی دروســـتبوونی چـــەند نیـــشانەیەك کەلـــە ئـــەنفلۆنزا دەچێت(سەرئێشە وئازاری ماسولکە، وڕشـانەوە، وبەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی). لـەو ڤایرۆسـانەی دەبنـە هـۆی توشـبوون بـەم نەخۆشـیە: ڤایرۆسی ئەیدز وڤایرۆسی ئاوڵە وڤایرۆسی تامیسکی زاوزێ.

٤٦٩-ئەو کەسانە کێن ئەگەری توشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە؟

چەند هۆکارێکی یارمەتیدەر هەن بۆ ڕودانی ئەم نەخۆشیە، ئەمانەن:

-تەمەن: لەوانەیە هەوکردنی پەردەی مێشك لەهەمو تەمەنەکاندا ڕوبدات وبەڵام لە منداڵان وکەسانی تەمەن سەرو٦٠ ساڵدا بەزۆری ڕودەدات.

-خوێنکارانی خوێندنگاکان: چونکە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەنێوان کەسەکاندا دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی ئەم پەتایە.

-بەرگری لاواز: دەبێتەهۆی هەوکردنی مەترئەیدزرتر لە هەوکردنی پەردەی مێشك.

-گەشتکردن: گەشتکردن بۆ ئەو وڵاتانەی ئەم نەخۆشیەی تیادا زۆرە کەسی گەشتیار توشی هەوکردنی پەردەی مێشك دەکات.

٤٧٠-ئایا نەخۆشی هەوکردنی پەردەی مێشك نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە دەڵێین بەربڵاوی ئەم نەخۆشیە پەیوەندی هەیە بە جۆری بەکتریا توشخەرەکەوە. لەحاڵەتێکدا ئەگەر جۆری بەکتریا توشخەرەکە گواستراوە بوو ئەوا بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسە توشبووەکەدا کەسانی دەوروبەری توش بەم نەخۆشیە دەکات. لەو مەرجانەی پێویستە هەبن بۆ گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە ماچکردن وکۆکە وپێکەوە نانخواردن لەگەڵ کەسە توشبووەکەدا.

٤٧١-نیشانەکانی توشبوون بەنەخۆشی هەوکردنی پەردەی مێشك کامانەن؟

-بەرزبوونەوەی کتوپڕ لەپلەی گەرمیدا.

-ئازاری بەردەوام بەهێز لەسەردا.

-کەشەنگبوونی مل.

-ڕشانەوە.

-ونەتوانینی سەیرکردنی ڕوناکی.

-وئازاری جومگەکان.

هەندێکجار، کەسی توشبووبەم نەخۆشیە سوربوونەوە لەسەر پێستی دەردەکەوێت وئەمە کوشندەیی ئەم نەخۆشیە دەسەلمێنێت.

٤٧٢-بەرکەوتنم هەیە لەگەڵ کەسی توشبوو بەنەخۆشی هەوکردنی پەردەی مێشك، پێویستە لەسەرم چیبکەم؟

پێویستە یەکسەر پەیوەندی بە پزیشکەکەتەوە یان هەر پزیشکێکی تری بەشی فریاکەوتنەوە بکەیت بۆئەوەی نیشانەکانی کەسە توشبووەکەی بۆ شیبکەیتەوە، وئەمە بۆ پێدانی چارەسەری پێویست.

٤٧٣-چۆن ئەم نەخۆشیە دەناسرێتەوە؟

گوێگرتن لە نەخۆش وشیکردنەوەی نیشانەکانی سەر کەسە توشبووەکە هەنگاوی یەکەمە لەناسینەوەی ئەم نەخۆشیەدا، دوابەدوای ئەوە پشکنینی ورد بۆ نەخۆشەکە دەکرێت گرنگترینیان پێوانی پلەی گەرمی وپشکنینی کۆئەندامی دەمار. وبەڵام هەنگاوی سەرەکی وەرگرتنی نمونەیە لە شلەی دڕکەپەتك بۆ پشکنینی وئەم ئەنجامدەرێت لەڕێگەی دەرزیەوە کەلەبەشی خوارەوەی پشت وەردەگیرێت.

٤٧٤-دەوترێت ئەو پشکنینەی بەدەرزی لەپشتدا شلەی ناو دڕکەپەتکی پێوەردەگیرێت زیان بەنەخۆشەکە دەگەیەنێت، ئەم وتەیە تا چ ڕادەیەك ڕاستە؟

بەدڵنیاییەوە زیان ناگەیەنێت بەنەخۆشەکە. ئەم پرسیارە زۆر دوبارە دەکرێتەوە لەپێش ئەنجامدانی پشکنینەکەدا بۆ کەسە توشبووەکە، وکەسوکاری نەخۆشەکە ئەگەری ئەوە دادەنێن نەخۆشەکەیان بەهۆی ئەم پشکنینەوە توشی "ئیفلیجی نیوەیی" ببێت. وبەڵام بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەڵێین ئەم دەرزیە لەشوێنێك دەدرێت کە دورە لە دەمارە

خانەکانی ناو درکەپەتك لەپشتدا وبۆ پەلەکانی خوارەوە دەچێت، وپێویستە لێرەدا ئەوە بڵێین کە پزیشکەکان شارەزاییان پەیداکردوە بە تێپەڕینی کات.

٤٧٥-چۆن مامەڵە دەکرێت لەگەڵ کەسی توشبوو بەم نەخۆشیە؟

زۆربەی جار نەخۆشەکە دەخرێتە نەخۆشخانەوە، ئەگەر هۆکارە توشخەرەکە بەکتیری بووپزیشکەکە بە دژەزیندەگی گونجاو دەستپێدەکات وئەگەر هۆکارە توشخەرەکە ڤایرۆسی بووپێویستە نەخۆشەکە شلەمەنی وئازارشکێنی گونجاو وەربگرێت و..

٤٧٦-چارەسەری نەخۆشی هەوکردنی پەردەی مێشك چیە؟

بۆ پێدانی چارەسەر پشتدەبەسترێت بە ناسینەوەی جۆری میکرۆبە توشخەرەکە.

٤٧٧-ئایا نەخۆشی هەوکردنی پەردەی مێشك کاریگەری لاوەکی هەیە؟

کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم نەخۆشیە دەگۆڕێت لەنەخۆشیێکەوە بۆ نەخۆشیێکی تر، وئەم گۆڕانە پشتدەبەستێت بە:

-جیاوازی هۆکارە توشخەرەکە.

-وخێرایی لەناسینەوەی نەخۆشیەکە وچارەسەرکردنی.

-وڕادەی مەترنەیدزری لەکەسە توشبووەکەدا.

بەڵام کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم نەخۆشیە بریتین لە: سەرئێشەی دوبارەبووەوە، وڕودانی کێشەی وەك بیرچونەوە، وگۆڕانی هەڵسوکەوت، نەمانی کاتی یان هەمیشەیی لەهەستی بیستندا، نەمانی هاوسەنگی لەش، ونەمانی هەستی بینین، وگەشکە.

٤٧٨-چۆن خۆمان بپارێزین لەم نەخۆشیە؟

هەروەك هەمو نەخۆشیە میکرۆبیەکان خۆپاراستن چاکترە لە چارەسەرکردن. بەڵام چۆنیەتی خۆپاراستن پشتدەبەستێت بەم هەنگاوانە: ئەو ڤاکسینەی دەدرێت لەهەندێك جۆری هەوکردنی پەردەی مێشکدا، وەرگرتنی دژەزیندەگی لەحاڵەتێکدا بەرکەوتن هەبوو لەگەڵ کەسی توشبوودا،گرنگیدان بەدەست شوشتن بەباشی لەدوای چاودێریکردنی نەخۆشەکە، وخۆپاراستن لە ماچکردن وباوەشپیاکردنی کەسی توشبوو.

٤٧٩- جیاوازی چیە لەنێوان خۆپاراستن وچارەسەرکردن لەهەوکردنی پەردەی مێشکدا؟

جیاوازی بنەڕەتی لە ماوەی چارەسەرەکەدایە، چونکە خۆپاراستن بۆماوەی ١ ڕۆژە بەڵام ماوەی چارەسەر لە ١٠-١٤ ڕۆژە. وجیاوازیەکی تر بریتیە لە دیاریکردنی چارەسەری گونجاو لەهەردو حاڵەتەکەدا، ئەگەر مەبەست لە چارەسەرەکە خۆپاراستن بێت ئەوا زۆربەی کات"سیپرۆفلۆکساسین" یان"ڕیفامپسین" بەکاردێت، وئەگەر مەبەست لەچارەسەرەکە بۆ چارەسەر بێت ئەوا پێویستە چارەسەرەکە دیاری بکرێت بەپێی میکرۆبە توشکەرەکە، بەڵام بەگشتی چارەسەرەکە"سیفالۆسپۆرین" لەگەڵ یان بەبی"ڤانکۆمایسین"

٤٨٠-ئایا نەخۆشەکە پێویستی بە جیاکردنەوەی تەندروستی هەیە؟

ئەگەر هۆکارەتوشکەرەکە بەهۆی گواستراوە بوو ئەوا پێویستە جیابکرێتەوە. بەڵام ئەم جۆرە جیاکردنەوە جیاکردنەوەیەکی هەناسەییە، واتە دانانی نەخۆشەکە لە ژورێکی جیاکراوەدا بەتەنها وبەکارهێنانی دەمامك لەکاتی چونەژورەوە بۆ لای نەخۆشەکە.

وتووێژی بیست وحەوتەم

گەشتکردن ونەخۆشیە هەوادارەکان
Travel medicine

٤٨١-هۆکـــارە یارمەتیـــدەرەکان چـــین لەچـــالاککردنی نەخۆشـــیە هەوادارەکان لەکاتی گەشتکردندا؟

لـەکاتی چـون بـۆ گەشـتێك پێویـستە ئـەم پرسـیارانە لـە گەشـتیارەکە بکرێت:

-بۆ کوێ: دیاریکردنی ئەو شوێنەی گەشتی بۆدەکەیت بۆ ناسینەوەی کـارێکی پێویـستە چـونکە لەوانەیـە ئـەو وڵاتـەی بـۆی دەچـیت جـۆرە نەخۆشیەکی بەربڵاوی تیابێت.

-ئامانج لە گەشتەکە: کار، گەشتوگوزار، سەردانی کەسوکار، گەشتێکی سەربازی.

-کێ گەشت دەکات: تەندروستی کەسە گەشتیارەکە، ئەو دەرمانانـەی گەشـتیارەکە بەکاریـدێنێت، هەسـتیاری، ڤاکسینەکان، بـوونی سـکپڕی یان شیردان، گوشتی پێشوتر، بوونی هاوڕێیەك لەکاتی گەشتەکەدا.

-کـەی گەشـت دەکـەیت: وەرز، کـاتی پـێش گەشـتەکە، مـاوەی مانـەوە لەهەمو شوێنێکی وەستاندا.

-ڕێگای گواستنەوەکە چیە: ئۆتۆمبێل، فڕۆکە، کەشتی.

چەند پرسیارێكی تر: جۆری گەشتەكە، شوێنی مانەوە، چالاكیەكان لەماوەی گەشتەكەدا.

٤٨٢-زۆرترین هۆكارەكانی مردن چین لەماوەی گەشتكردندا؟

٦٪ بۆ٧٥٪ ی گەشتیاران كێشەی تەندروستیان هەیە لەكاتی گەشتكردندا، وبەڵام ١٪ بۆ٥٪ ی ئەو گەشتیارانە كێشەی تەندروستی مەترئەیدزریان هەیە.

ورێژەی مردن لەو نەخۆشانەدا پێكدێت لە٠,٠٠١٪. زۆرترین كێشە تەندروستیەكانی گەشتیاران:

-كێشەی كۆئەندامی هەرس: سكچون یان قەبزی.

-كێشەی كۆئەندامی هەناسەدان.

-كێشەی كۆئەندامی دەمار: دڵەڕاوكی، سەرئێشە.

-كێشەی پێست.

-نەخۆشیەكانی دڵ.

-نەخۆشیە بەربڵاوەكان.

-نەخۆشیە كوشندەكان.

-ڕوداوەكان وخنكان.

٤٨٣-ئایا هیچ جۆرە ڤاكسینێك هەیە كەپێویست بێت پێش گەشتكردن وەربگیرێت؟

بەڵی بەدڵنیاییەوە وهەروەها وەبیرهێنانەوەیەك بۆ ڤاكسینە سەرەكیەكان كە گەشتیارەكە پێش گەشتەكەی وەریدەگرێت ئەمانەن(سورێژە وگوزاز وسورێژەی ئەڵمانی وئاوڵە وئەنفلۆنزا).

دیاكردنی جۆری ڤاكسینەكە پشتدەبستێت بەئەو وڵاتەی بۆی

دەچێت، زەردەتا ودرکەومێکوتە وکۆلێرا لەو ڤاکسینانەن باشتروایە پێش زۆربەی گەشتەکان بۆ وڵاتانی جیهان وەربگیرێت.

٤٨٤-ئایا هەمو ڤاکسینە پێویستەکان لەیەك کاتدا وەردەگیرێت؟

مرۆڤ دەتوانێت زۆربەی ئەم ڤاکسینانە لەیەککاتدا وەربگرێت، وبەڵام ئەگەر ڤاکسینەکە ڤایرۆسی زیندوی تیابوو واتامۆچگاری دەکرێت ڤاکسینەکەی تر دوای٢٨ ڕۆژ وەربگریت.

٤٨٥-مەلاریا دادەنرێت بەیەکێك لەو نەخۆشیانەی لەکاتی گەشتکردندا دەگوازرێتەوە، ئەمەمان بۆ ڕونبکەرەوە؟

ڕاستە، بەتایبەت لەناوچەکانی ناوەڕاست وباشوری ئەفەریقا وئیسپانیا وهیند وباشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا وهەندێك شوێنی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست. ئەگەر کەسی گەشتیار دەرمانی خۆپاراستن لەمەلاریای وەرنەگرت توشبوون بەم نەخۆشیە دەبێتە ڕاستیەکی دڵنیاکەرەوە لەکاتی گەشت بۆ هەندێك ناوچەی وەکو غینیا دواتر ئەفەریقا ئینجا باشوری ئاسیا دوای ئەوە باشور_ڕۆژهەڵاتی ئاسیا وئەمەریکا.

٤٨٦-ڕێگاکانی خۆپاراستن لە مەلاریا کامانەن؟

هیچ جۆرە خۆپاراستنێك نیە ١٠٠٪ بێت بۆ توشبوون بە مەلاریا، ئەم کەرەستانە پێکدێن لە: دەرمان وکرێم کە پێوەدانی ئەم مێشولەیە قەدەغەدەکات لەگەڵئەوەشدا پێویستە ئەو شوێنەی گەشتیارەکە بۆی دەچێت دیاریبکرێت وئەمە بۆ زانینی بەرگری تاك خانەکانی مەلاریایە لەبەرامبەر بە دژەزیندەگیەکان کە دژ بەوان دانراوە.

٤٨٧-ڕێگاکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیە هەوارەکان کەبەهۆی مێشومەگەزەوە دەگوازرێنەوە کامانەن؟

ئـەم كەرەسـتانە چـڕدەكرێنەوە لـە نەهێـشتنی گەسـتنی مێـشولەكەوە، بەتایبەت لەكاتژمێرەكانی سەرلەبەیانی وئێوارەدا كەپێكدێت لە لوتكەی كـاتی گواسـتنەوەی مـەلاریا وهەڵامـەت. لەبـەركردنی جلـی درێـژ وتوندوتۆڵ وداخراو وبەكارهێنانی هەندێك لەو دەرمانانەی مێشولەكە دەكوژێت وژیان لەو شوێنانەی مێشولەكە ناتوانێت بگاتە لایان.

٤٨٨-ئایا ژنی سكپڕ دەتوانێت بەسەلامەتی گەشت بكات؟

باشـترین كـاتی گەشـت بـۆ ژنـی سـكپڕ مـانگی دوەم(لـەنێوان ١٨و٢٤ هەفتەدا)، ولەمانگی سێیەمدا پێویستە ماوەی گەشتەكە دیاریكراو بێت وكەمترلە ٣٠٠میل بێت.

لـەژنی سـكپڕدا چـەند هـەوكردنێك هـەن بـەهۆی مـەلاریا وهـەوكردنی جگەری بەربڵاوەوە دروستدەبن ودەبنە هۆی چەند ئاڵۆزیـەكی كوشندە لە دایكەكە وكۆرپەكەیدا بەبەیٚ جیاوازی.

وچـەند نەخۆشـیەكی تـر هـەن ژنـی سـكپڕ توشـیان دەبێـت لـەكاتی گەشتكردندا وەكو وەستانی خوێن لە خوێنبەرەكاندا وكەمخوێنی توند.

سـەرەڕای ئـەو شـتانەی پێشتر باسمان لێوەی كرد ڤاكسینەكان كێشە دروسـتدەكەن لـە ژنـی سـكپڕدا، وەكـو ڤاكـسینی سـورێژە، وبـەڵام ڤاكسینەكانی سیل وتایفۆئید وزەردەتا ئـەتوانرێت بـدرێت بەوریاییـەوە لەكاتی سكپڕیدا.

٤٨٩-هۆكارەكـانی بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی كامانـەن لـەكاتی گەشتكردندا؟

چـەند هۆكارێك هـەن پێویستە بەدوایاندا بگـەڕێین بۆ زانینی هۆكاری بەرزبوونـەوەی پلـەی گەرمیەكە لـە گەشتیاراندا، وئـەم هۆكارانە مـاوەی دایـەنی هەنـدێك لـە میكرۆبەكانـە وباڵوبوونـەوەی هەنـدێك نەخۆشـیە

وبەرکەوتن لەگەڵ هەندێك هۆكاری تایبەت وئەو نیشانانەی لەسەر نەخۆشەكە دەردەكەون.

*ماوەی دایەنی:

–ئەگەر ماوەی دایەنی لەنێوان ١–٣ ڕۆژدا بوو: هەڵامەت، نەخۆشیە خەوداره بەكتیریەكانە.

–ئەگەر ماوەی دایەنیەكە لە٢١ ڕۆژ كەمتر بوو: ئەنسراكس وهەڵامەت وتایفۆئید ومەلاریا وتاعون وزەردەتا وسكچونی توندە.

–ئەگر ماوەی دایەنیەكە لە٢١ ڕۆژ زیاتر بوو: ئەیدز وكێمی ئەمیبی لەجگەردا وتایماڵتا ومەلاریا وهاری سەگ وسیل وهەوكردنی جگەری بەربڵاو.

*بەركەوتن لەگەڵ چەند هۆكارێكی تایبەتدا:

–خواردنەوەی ئاوی پیس یان شیر وپێكهاتەكانی بەپیسی: شیگلە وسالمۆنێلا وتای ماڵتا وهەوكردنی جگەری بەربڵاو.

–خواردنی گۆشت وماسی باش نەكوڵاو یان نەبرژاو: هەوكردنی ڕیخۆڵەكان.

–بەركەوتن لەگەڵ ئاژەڵان: هاری سەگ وتاعون وتای ماڵتا.

–بەركەوتن لەگەڵ مێشومەگوزدا: مەلاریا وهەڵامەت وزەردەتا.

–سێكس: ئەیدز وهەوكردنی جگەری بەربڵاو"بی" وسیفلیس وڤایرۆسی تامیسك.

–بەركەوتن لەگەڵ كەسە نەخۆشەكاندا: دركەومێكوتە، هەوكردنی پەردەی مێشك، سیل.

٤٩٠–ئایا ئەو نەخۆشانەی ئەیدزیان هەیە توشی هیچ جۆرە هەوكردنێك دەبن لەكاتی گەشتكردندا؟

کەسانی توشبوو بە نەخۆشی ئەیدز توشی ئەو جۆرە هەوکردنە سادانە دەبن کەکەسانی توشنەبوو بەم نەخۆشیە توشی نابن، وسەرەڕای ئەوە ئەم جۆرە کەسانە توشی هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان دەبن وناتوانن ڤاکسین وەربگرن بەتایبەت ئەو ڤاکسینانەی ڤایرۆسی زیندویان تیایە.

٤٩١-ئەو ڕێنماییانە چین پێویستە پەیڕەو بکرێن لەکاتی گەشتکردندا بۆخۆپاراستن لە سکچون؟

شوشتنی دەستەکان بەئاو وسابوون یان بەکارهێنانی هەندێك خاوێنکەرەوەی تایبەت پێش نانخواردن یان دوای هاتنەدەرەوە لە ئاودەست، خواردنەوەی ئاوی خاوێنکراوە یان کولێنراو لەگەڵ بیرهێنانەوەی ئەوەی کوڵاندنی ئاو بۆماوەی ١ خولەك بەسە بۆ خاوێنکردنەوەی، نەحواردنی خۆراکە باش نەکوڵاوەکان بەتایبەت ماسی تازەی باش نەکوڵاو یان نەبرژاو وسەوزەو میوەی کاڵ، نەخواردنی پێکهاتەکانی شیر، نەخواردنەوەی ئاوی دانەپۆشراو یان سەهۆڵ.

٤٩٢-ئەو ڕێنماییانە چین پێویستە پەیڕەویان بکەین لەکاتی گەشتکردندا بۆخۆپاراستن لە نەخۆشیە سێکسیەکان؟

ڕێنماییەکان بریتین لە سێکسنەکردن لەگەڵ سۆزانیەکان ولەگەڵ وەبیرهێنانەوەی پێویستی بەکارهێنانی کۆندۆم لەکاتی سێکسدا.

٤٩٣-ئە ڕێنماییانە چین پێویستە پەیڕەویان بکەین لەکاتی گەشتکردندا بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان؟

ڕێنماییەکان بریتین لە دورکەوتنەوە لەو شوێنانەی تەپەتۆزی چڕیان تیایە، ودورکەوتنەوە لەو شوێنانەی ئاوهەوایان پیسە.

هەندێك لەتوێژینـەوەکان ئامۆژگـای دەکـەن بـە ئەنجامـدانی پـشکنینی تایبەت بە سیل پێش ١٠-١٢ هەفتە دوای گەڕانەوە لە گەشتەکە.

٤٩٤- ئـە ڕێنماییانـە چـین پێویـستە پـەیڕەویان بکـەین لـەکاتی گەشتکردندا بۆ خۆپاراستن لەو نەخۆشیانەی دەگوازرێنەوە لەڕێگەی ئاوەوە؟

مەلەنەکردن لەو ئاوانەی کلۆریان تیانیە یان ئەو ئاوانەی بەمێواشی ڕێدەکەن"واتـە مـەنگن"، وهـەروەها نەخواردنـەوەی ئاو پێش کوڵاندنی ونەخواردنی ماسی باش نەبرژاو.

٤٩٥- ئـە ڕێنماییانـە چـین پێویـستە پـەیڕەویان بکـەین لـەکاتی گەشتکردندا بۆ خۆپاراستن لە ڕوداوەکان؟

گەشـتنەکردن لـە شـەودا، نەخواردنـەوەی مـەی لـەکاتی ئۆتۆمبێـل لێخوڕینـدا، گەشـتنەکردن بـۆ ئـەو شـوێنانەی جـێگیر نیـە لـەڕوی سیاسیەوە، بەکارهێنانی پشتێنی سەلامەتی لەکاتی لێخوڕیندا.

٤٩٦-ئامۆژگاریە گشتیەکان چین کەدەدرێن بە گەشتیاران؟

لەسـەر هـەمو گەشـتیارێك پێویـستە گـەرمیپێو وخاوێنکـەرەوە وگـوێزی خـاوێن"دەستەسـڕی خـاوێن" وکۆنـدۆم وئازارشـکێن ودەرمـانی دژە ئازاری ناو سك وسکچون هەڵبگرێت لەگەڵ خۆیدا.

وگەشتیاران ئامۆژگاری دەکرێن بـەوەی فایلێکی تەندروستییان پێبێت باس لە هەمو کێشە تەندروستیەکانی ئەو کەسە بکات.

وتووێژی بیستوهەشتەم

شەكرە

Diabetes Mellitus

٤٩٧-نەخۆشی شەكرە چیە؟

نەخۆشیەكە ڕودەدات بەهۆی كەمی دەردانی ئەنسۆلینەوە ولەئەنجامی ئەمەوە كاردەكرێتە سەر توانای لەش لەسەر بەكارهێنان وپاشەكەوتخستنی مادە كاربۆهایدرەیتیی وشەكریەكان.

٤٩٨-هۆكاری كەمی ئەنسۆلین چیە؟

كەمی ئەنسۆلین لەوانەیە ڕوبدات لەئەنجامی بەرهەمنەهێنانیەوە یان بەهۆی نەتوانینی لەش لەسەر سودوەرگرتن لەو ئەنسۆلینەی پەنكریاس بەرهەمی دێنێت.

٤٩٩-ڕۆڵی ئەنسۆلین چیە بەشێوەیەكی دیاریكراو؟

ئەنسۆلین هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی چەند فەرمانێكی گرنگ ئەوانە:

*ئەنسۆلین دادەنرێت بەكلیلی كردنەوەی دەرگای خانەكانی لەش بۆئەوەی گلوكۆز بچێتە ناو ئەم خانانەوە، تابەكاربهێنرێت وەكو سەرچاوەیەكی وزە یان پاشەكەوت بخرێت بۆ بەكارهێنانی لەداهاتودا(گلایكۆجین).

*چونەناوەوەی ترشە چەوریەكان بۆناو خانەكان ئاسان دەكات هەتا وەكو وزە بەكاربێت یان پاشەكەوت بخرێت.

*بەکارهێنانی پرۆتین ئاسان دەکات لە سەرلەنوێ دروستکردنەوەی خانەکان وماسولکەکان.

٥٠٠-کاریگەری کەمی ئەنسۆلین لەلەشدا چیە؟

ئەنسۆلین کاردەکات بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی ئاستی گلوکۆزی سروشتی لە خوێندا لەکاتێکدا ئەم ئاستە کاریتێناکرێت بەپێی بڕی ئەو خۆراکەی خواردوتە، ولەحاڵەتی نەبوونی ئەنسۆلین یان ناچالاکبوونی_هەروەك حاڵی کەسە توشبووەکان بەنەخۆشی شەکرە_گلوکۆز ناتوانێت بچێتە ناو خانەکانەوە هەتا خۆراکیان پێبدات ولەبری ئەمە لەناو خوێندا دەمێنێتەوە ولەڕێگەی میزەوە دەخرێتە دەرەوەی لەش ودەبێتە هۆی زۆر میزکردن وتینویەتیەکی توند.

٥٠١-سەرچاوەی ئەنسۆلین لەکوێوە دێت؟

ڕژێنی پەنکریاس سەرچاوەی سەرەکیە بۆ ئەنسۆلین لەلەشدا.

٥٠٢-نەخۆشی شەکرە چۆن پۆلێن دەکرێت؟

نەخۆشی شەکرە پۆلێن دەکرێت بۆ دو جۆر:

-جۆری یەکەم زۆربەی جار توشی منداڵان دەبێت وچارەسەرەکەی پشت بە ئەنسۆلین دەبەستێت.

-جۆری دوەم توشی کەسە پێگەیشتوەکان دەبێت وچارەسەرەکەی پشت بەوەرگرتنی ئەنسۆلین نابەستێت.

٥٠٣-هۆکارەکانی نەخۆشی شەکرە چین؟

لە گرنگترین هۆکارەکانی: قەڵەوی، بۆماوەیی، فشاری دەرونی، زۆرخۆری، نەخۆشیە جۆراوجۆرەکانی پەنکریاس، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو کۆرتیزۆن.

٥٠٤-نیشانەکانی توشبوون بەنەخۆشی شەکرە چین؟

نیــشانەکانی توشــبوون بەنەخۆشــی شــەکرە ئەمانـــەن: تینویـــەتی ووشکبوونەوەی قورگ، کەمی کێش سەرەڕای بوونی حەزی خواردن، ماندوبوون بە سوکترین ئیش، هەوکردنی پێست، درەنگ چاکبوونەوەی برین.

٥٠٥-چارەسەری نەخۆشی شەکرە چیە؟

چارەسەری نەخۆشی شەکرە دابەشدەکرێت بۆ دو جۆر: چارەسەر بە دەرمـان وچارەســەر بـەبێ دەرمـان، چارەســەری دەرمـان ئەنـسۆلین ودەرمانی دابەزێنـەری شـەکرن. چارەسـەر بـەبێ دەرمـان وەرزشـکردن وڕاگرتنی هاوسەنگی خۆراکی ودورکەوتنەوە لە فشاری دەرونی.

٥٠٦-ڕێژەی سروشتی شەکر لە خوێندا چەندە؟

ڕێژەی سروشـتی شـەکر لـە خوێنـدا کـەمتر لـە ١٢٠ بـەبێ نـان خـواردن، وکەمتر لە ١٦٠ دوای ٢ کاتژمێر لەنانخواردن.

٥٠٧-کاریگەریە لاوەکیەکانی نەخۆشی شەکرە چین؟

کاریگەریە لاوەکیەکانی نەخۆشی شەکرە ئەمانەن:

دەبێتەهۆی ئاوی سپی لەچاودا وکاردەکاتە سەر تۆڕی چاو.

هــەوکردن لــە ڕێــڕەوی میــز وگورچــیلەکاندا ولەوانەیــە ببێتــە هــۆی لەکارکەوتنی گورچیلەکان.

نەخۆشیەکانی دڵ وسوڕی خوێن.

هەوکردنی پێستی دوبارەبووەوە.

٥٠٨-نیشانەکانی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەخوێندا چین؟

نیـشانەکانی بەرزبوونــەوەی شــەکر لەخوێنــدا بــریتین لــە: میزکردنــی بـەردەوام، تینویـەتی زۆر، لاوازی گـشتی، ئـازاری تونـد لـەناو سـکدا، حەزنەکردن لە خواردن، دڵتێکهەڵاتن، تەنگەنەفەسی.

٥٠٩-چارەسەری سەرەتایی بۆ ببەرزبوونەوەی شەکر چیە؟

لەحاڵەتی بەرزبوونەوەی شەکر پێویستە پشکنینی خوێن ومیز ئەنجامبدرێت، هاندانی کەسە توشبووەکە بۆ هەستان بەچەند راهێنانێکی وەرزشی ئەگەر لەتوانایدا هەبوو، پێدانی بڕێکی زۆر لە شلەمەنی خاڵی لەشەکر، گواستنەوەی نەخۆشەکە بۆ نەخۆشخانە ئەگەر رێژەی شەکرەکەی زیاتر بوو لە ٢٤٠ ملیگرام.

٥١٠-نیشانەکانی دابەزینی شەکر لە خوێندا چین؟

نیشانەکانی دابەزینی شەکر لە خوێندا بریتین لە: ئارەقکردنەوەی زۆر وزەردهەڵگەڕان ولەرزین، سەرئێشە، لێڵ بینین، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، هەستکردن بەبرسیەتیەکی زۆر، شڵەژان ووروژان، نەمانی توانای بیرکردنەوە، گۆڕان لەکەسایەتی وهەڵسوکەوتدا، بوورانەوە.

٥١١- چارەسەری سەرەتایی بۆ نزمبوونەوەی شەکر چیە؟

پێویستە بەلایەنی کەمەوە ١٥ملیگرام لەشەکری تواوە لەئاودا بدرێت بە نەخۆشەکە ودوای ١٥ خولەك پێوانەکردنی رێژەی شەکری لە خوێندا بۆ بکرێت وباشتروایە ببرێتە نەخۆشخانە.

٥١٢-هۆکارەکانی دابەزینی شەکرە چین؟

هۆکارەکانی دابەزینی شەکرە بریتین لە: نەخواردنی بڕێکی تەواو لە خۆراك، لابردن یان دواخستنی ژەمێك لە خواردن، خواردنەوەی مەی بەبێ خۆراك، دابەزاندنی کێش بەبێ کەمکردنەوەی ژەمی دەرمانی شەکرەکە، دواکەوتنی خاڵیبوونەوەی گەدە هەروەك لە ژەمە چەورەکاندا، چالاکی زیاد لەپێویست، خواردنی ژەمی زیادە لەدەرمانی شەکرە، وەرگرتنی ژەمە دەرمانەکە لەکاتێکی زۆر زو یان زۆر درەنگدا، وەرگرتنی دەرمانی تر کەکاریگەری لاوەکیان هەبێت.

٥١٣-ئەو کاریگەریە لاوەکیانە چین توشی چاو دەبن بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە؟

ئەو کاریگەریە لاوەکیانەی توشی چاو دەبن بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە برتین لە توشبوونی چاو بەئاوی شین، وئیفلیجی لە ماسولکەکانی چاودا، تێکچونی تۆری چاو، وکێشە لە خوێنبەرەکاندا.

٥١٤-ئایا تێکچونی شەبەکیە زۆر ڕودەدات؟

٢٧٪ی توشبووان لە٥-١٠ ساڵدا توشی تێکچونی شەبەکیە دەبن. ٧١٪-٩٠٪ی توشبووان لە١٠ ساڵدا توشی تێکچونی شەبەکیە دەبن. دوای ٢٠-٢٥ ساڵ ٩٥٪ ی توشبووەکان توشی تێکچونی شەبەکیە دەبن بەڕێژەی ٣٠-٥٠٪.

٥١٥-ئایا نەخۆشی شەکرە بەزۆری ڕودەدات؟

زانایان ژمارەی توشبووان بەنەخۆشی شەکرە دەخەمڵێنن بە ١٢٠ ملیۆن کەس وەها پێشبینی دەکەن ئەم ژمارەیە ببێتە ٢٢٠ ملیۆن لە ساڵی ٢٠٢٠ دا.

٥١٦-نەخۆشی شەکرە چۆن دەناسرێتەوە؟

نەخۆشی شەکرە بەگشتی دەناسرێتەوە بەبوونی یەکێك لەم نیشانانە لەدو ڕۆژی جیاوازدا:

*بوونی نیشانەکانی شەکرە وەکو(تینویەتی زۆر وزۆر ئاو خواردنەوە وزۆر میزکردن) لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لەخوێندا بۆ زیاتر لە ٢٠٠ملیگرام /١٠٠ ملیلتری خوێندا لەهەرکاتێکی ڕۆژدا بێت.

*ئەگەر نەخۆشەکە بەڕۆژو بوو وئاستی شەکر لە خوێنیدا زیاتر یان ١٢٦ملیگرام/١٠٠ ملیلیتری خوێندا بوو(٨ کاتژمێر بەبێ نانخواردن)

ئاستی شەکر لە خوێندا دوای ٢ کاتژمێر لە پشکنینەکەوە زیاتر لە ٢٠٠ملیگرام/١٠٠ ملیلتردایە.

٥١٧-ئایا پێویستە جۆرە گەڕانێکی دیاریکراو بکەین بەدوای حاڵەتەکانی نەخۆشی شەکرەدا؟

کۆمەڵە کەسێك هەن پێویستە بەشێوەیەکی بەردەوام پشکنینیان بۆ بکەین:

١-ئەو کەسانەی تەمەنیان لەسەرو ٤٥ ساڵیەوەیە وئەگەر پشکنینەکە سروشتی بوو ئەوا دوبارەدەکرێتەوە هەمو ٣ ساڵ جارێك.

٢-کەسانی توشبوو بە قەڵەوی.

٣-ئەو کەسانەی کەسوکاریان هەیە بەپلەی یەك ونەخۆشی شەکرەیان هەیە.

٤-ئەو ژنانەی منداڵیان بووە وکێشی منداڵەکانیان لە٤ کیلۆگرام زیاترە.

ئەو کەسانەی توشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بوون وڕێژەی چەوری لە خوێنیاندا زۆرە.

٥١٨-ئەو پشکنینانە کامانەن کە پێویستە بکرێن بۆ ناسینەوەی نەخۆشی شەکرە؟

پشکنینی شەکری پاشەکەوتخراو، پشکنینی میز بۆ دیاریکردنی ڕێژەی پرۆتین، پشکنینی ڕژێنی پەریزادە، پشکنینی چاوەکان، پشکنینی ڕێژەی چەوری بە جۆرەکانیەوە، پشکنینی قاچەکان وئەنجامدانی هێڵکاری دڵ.

٥١٩-ئامانج لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە چیە؟

١-كۆنترۆڵكردنی ڕێژەی شەكر لەخوێندا ئەگەری توشبوون بە تێكچونی شەبەكیە وگورچیلەكان وكۆئەندامی دەمار كەمدەكاتەوە بەڕێژەی (٥٠-٧٥٪).

٢-ڕێژەی شەكری پاشەكەوتخراو لەخوێندا٧,٢٪ دەبێت.

٣-ڕێژەی شەكر لە خوێنی كەسی بووڕۆژودا ٨٠-١٢٠ ملیگرام/١٠٠ ملیلیتر دەبێت و١٠٠-١٤٠ملیگرام/١٠٠ملیلیتر لەكاتی نوستندا.

٤-چاودێریكردنی ڕێژەی شەكری خوێن لەماڵەوەدا بەڕێكی، وپێدانی زانیاری بە نەخۆش لەسەر جۆری خواردنەكەی گرنگترین هۆكارەكانی كۆنترۆڵكردنی شەكرە لە خوێندا وسنوردانانە بۆ كاریگەریە لاوەكیەكانی.

٥٢٠-هۆكارەكانی پارێزكردن چیە؟

-پاراستنی ڕێژەی شەكر لە خوێندا لەئاستێكی دیاریكراودا.

-دابەزاندنی ڕێژەی چەوریەكان لە خوێندا.

-دابەزاندنی فشاری خوێن.

-نەهێشتن وچارەسەركردنی كاریگەریە لاوەكیەكانی نەخۆشی شەكرە لەوانە نەخۆشیەكانی دڵ، چاو، كۆئەندامی دەمار، گورچیلەكان.

-بەرزبوونەوەی ئاستی تەندروستی گشتی لەڕێگەی هەڵبژاردنی دروست بۆ خۆراك وئەنجامدانی چالاكی وەرزشی.

-ڕێكخستنی خشتەی خۆراكی بۆ نەخۆش.

٥٢١-سیستمی خۆراكی نمونەیی بۆ نەخۆش چیە؟

سیستمی خۆراكی نمونەیی بۆ نەخۆش خۆی دەبینێتەوە لە خواردنی دانەوێڵە بەهەمو جۆرەكانیەوە بەبێ لابردنی توێكڵەكەیان بەشێوەیەكی ڕۆژانە وخواردنی سەوزە ومیوە بە سەرجەم جۆرەكانیەوە. گرنگی

ئەدات بە هەڵبژاردنی ئەو خۆراکانەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ تێیدا کەمە وکەمکردنەوەی ڕێژەی خوێ لە خواردندا.

٥٢٢-گرنگترین ژەم کامەیە بۆ نەخۆشی توشبوو بە شەکرە؟

نانی بەیانیان دادەنرێت بە گرنگترین ژەم چونکە ئەم ژەمە پێویستە بۆ چالاکی وبیرکردنەوە، وهەروەها خواردنی خواردەمەنی لەنێوان ژەمەکاندا قەدەغە دەکات ئەگەر بڕەکەشی کەمبێت.

٥٢٣-خواردنی ژەمەکان لەنەخۆشی شەکرەدا چۆن بێت باشە؟

پێویستە لەسەر کەسی توشبوو بەنەخۆشی شەکرە ماوەی نێوان ژەمەکان لەیەکتر دوربخاتەوە وئەمە کارێکی زۆر گرنگە بۆ نەخۆشەکانی شەکرە لە جۆری دوەم وئەوانەی تەنها بەپارێز چارەسەردەکرێن، چونکە هێشتنەوەی ماوەی ٤-٥ کاتژمێر لەنێوان ژەمەکاندا یارمەتی پەنکریاس دەدات بۆ بەرهەمهێنانی بڕی پێویست لە ئەنسۆلین دوای هەمو ژەمێکی خواردن، ولەهەمان کاتدا کاتی پێویست دەداتە ئەو دەرمانانەیکە بەکاردێن بۆ دابەزاندنی ڕێژەی شەکری خوێن تابەکاری خۆیان هەستن.

٥٢٤-ئایا خشتەی خۆراکی دەگۆڕێت لەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە بەبەراورد بە کەسانی ئاسایی؟

بەڵێ چونکە خشتەی خۆراکیەکە پێویستە پشت ببەستێت بە پاقلەمەنیەکان ودانەوێڵە لەکاتێکدا خشتەی خۆراکی کەسە ئاساییەکان پشت دەبەستێت بە کاربۆهایدرەیت.

٥٢٥-ئایا کەسانی نەخۆشی شەکرە دەتوانن وەرزش بکەن؟

وەرزش دادەنرێت بەیەکێك لە هۆکارەکانی چارەسەری کەسی توشبوو بەنەخۆشی شەکرە، چونکە ئەنجامدانی وەرزش وجوڵە بەشێوەیەکی

ڕێك هەستیاری ئەنسۆلین زیاددەكات وگلوكۆزی ناو خوێن لە ڕێگەی ماسـولكەكانەوە بـەكاردێت وبەمـەش ڕێـژەی شـەكری نـاو خـوێن دادەبەزێت.

وبەڵام پێویستە لەسەر كەسی توشبوو بەنەخۆشی شەكرە هاوسەنگی نێوان چالاكی وبڕی خواردن ڕابگرێت بۆ نەهێشتنی ڕودانی نۆبەی كەمی شەكر.

٥٢٦-كەواتە ئەو ڕێنماییانە چین پێویستە كەسی توشبوو بە شەكرە پەیڕەویان بكات لە كاتی وەرزشكردندا؟

پێش هەمو چالاكیەكی وەرزشی پێویستە ڕێژەی شەكری ناو خوێن بپێورێت.

*ئەگەر كەمتر بوو لە٧٠مليگرام/دل-خواردنی ژەمێكی سوك(١٥ گرام كاربۆهایدرەیت: سێوێكی قەبارە مامناوەند یان پارچەیەك نان) دواتر چاوەڕێ بكەین بۆ ماوەی ٣٠ خولەك دواتر دوبارە پێوانی ڕێژەی شەكری خوێن ئەگەر ٧٠-١٠٠مليگرام/دل-خواردنی هەمان ژەم ودوای ئەوە ئەتوانیت وەرزش بكەیت.

*ئەگە ڕێژەی شەكرەكە ١٠٠-١٥٠مليگرام/دل-كێشە نیە ئەو كەسە وەرزش بكات وبەڵام پێویستە ژەمێكی سادە بخوات ئەگەر چالاكیە وەرزشیەكە زیاتر لە ٣٠ خولەكی خایاند.

* ئەگە ڕێژەی شەكرەكە زیاتر بوو لە ٢٤٠مليگرام/دل یان لەحاڵەتی بوونی كیتۆن لە میزدا پێویستە چاوەڕێ بكات هەتا ڕێژەی شەكرەكە دادەبەزێت.

٥٢٧-بۆچی گفتوگۆوباس زۆردەكرێت لەسەر توشبوونی قاچەكان لەو كەسانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە؟

توشبوونی قاچەکان بە برین لەم جۆرە نەخۆشانەدا زۆرە بەوپێیەی خوێنبەرەکانی قاچ وەکو خوێنبەری کەسێکی ئاسایی خوێن ناگەیەننە قاچەکان بەباشی وبەهۆی لاوازی دەمارە خانەکانی قاچی ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە هەمو ئەمانە ئامادەباشی دەکەن بۆ توشخستنی قاچی ئەم نەخۆشانە بەبرین.

٥٢٨-ئەو ئامۆژگاریانە چین پێویستە نەخۆشی شەکرە پەیرەویان بکات بۆ خۆپاراستن لە برینەکانی قاچ؟

پێویستە گرنگی بە پاکوخاوێنی بدات وچارەسەری کەپووەکان بکات.

وتووێژی بیستونۆیەم

سیل
Tuberculosis

٥٢٩-نەخۆشی سیل چیە؟

سیل نەخۆشیەکە هۆکارەکەی جۆرە بەکتریایەکە ناودەبرێت بە مایکۆباکتیریا. زۆربەی کات مرۆڤ ئەم نەخۆشیە وەردەگرێت لە مرۆڤێکی ترەوە کە توشبووە، وزۆربەی کات ئەم بەکتریایە توشی سییەکان دەبێت یەکەمجار ولەوێوە توشی ئەندامەکانی تری لەش دەبێت وەکو بربڕەی پشت ومێشك.

٥٣٠-هەوکردنی سیل چیە؟

هەوکردنی سیل واتە بوونی بەکتریای سیل لەلەشی مرۆڤدا، زۆربەی کات مرۆڤ ئەم بەکتریایە وەردەگرێت لە کەسێکی نزیکەوە. هەوکردنی سیل لەوانەیە پەرەبسێنێت بۆ نەخۆشی سیل ئەگەر بەکتریاکە چالاکیەکەی زیاتربوو.

٥٣١-لەحاڵەتی توشبوون بە هەوکردنی سیل ئایا میکرۆبەکە دەگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر؟

نەخێر، چونکە میکرۆبەکە ناچالاکە.

٥٣٢-نەخۆشی سیل چیە؟

نەخۆشــی ســیل گــۆڕانی میکرۆبــی توشــخەری هــەوکردنی ســیلە بــۆ میکرۆبێکی چالاك لەتوانایدایە نیشانەکانی وەکو کۆکە وبەرزبوونەوەی پلــەی گــەرمی ونــەمانی کــێش وئارەقکردنــەوەی شــەوانە لەکەســە توشبووەکەدا دروست بکات.

٥٢٣-لەحالــەتی توشــبوون بەنەخۆشــی ســیل ئایــا نەخۆســشیەکە دەگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر؟

بەڵێ.

٥٢٤-چۆن خۆمان بپارێزین لەنەخۆشی سیل؟

چەند ڕێگایەکی دیاریکراو هەیە بـۆ خۆپاراسـتن لـە نەخۆشـی سـیل: بەکارهێنانی دەمامکلە حاڵەتی بوونی سیلی سییەکان، تێکەڵ نەبوون لەگەڵ خەڵکدا بەتایبەت لە ماوەی یەکەمی وەرگرتنی چارەسەردا واتە ٢ هەفتە لەوەرگرتنی چارەسەرەوە.

٥٢٥-سیلی شاردراوە چیە؟

لـەدوای هەڵمـژینی میکرۆبـی سـیل مـرۆڤ توشـی سـیل دەبێـت وبـەڵام بــەرگری لەشــی لەتوانایدایــە بــەرەنگاری ببێتــەوە ودواتــر گەشــەی دەوەســتێنێت، وبــەم شــێوەیە میکرۆبــی ســیل بــوونی دەبێــت وبــەڵام ناچــالاکە وئــەم میکرۆبــە بەتێپــەڕبوونی کــات ولەهەلومــەرجێکی دیــاریکراودا چــالاکیەکەی زیاددەکــات، وبەمــەش دەوترێــت ســیلی شاردراوە. کەسی توشبوو بە سیلی شاردراوە بە شێوەیە دەناسرێتەوە:

-نەبوونی نیشانە.

-هەستنەکردن بەنەخۆشیەکە.

-ناتوانێت بیگوێزێتەوە بۆ کەسانی تر.

-بوونی پشکنیی پۆزەتیڤ بۆسیل.

-ئەگەری گۆڕانی سیلی شاردراوە بۆ سیلی چالاك لەحاڵەتی نەخواردنی چارەسەری پێویستدا.

وشایەنی باسکردنە لێرەدا سیلی شاردراوە لەوانەیە بۆ ماوەیەکی درێژ بەشاراوەیی بمێنێتەوە، بەڵام ئەو هۆکارانەی وایلێدەکات ببێتە سیلی چالاك لاوازی بەرگری لەشە.

٥٣٦-سیلی چالاك چیە؟

دوای هەڵمژینی میکرۆبەکە ولەحاڵەتی بێتوانایی بەرگری لەش لەبەرەنگاربوونەوەی ئەم میکرۆبە ونەوەستاندنی گەشەیدا، بەکتریاکە چالاك دەبێت وتوانای زۆربوونی دەبێت لەلەشدا وودواتر دەبێتە هۆی نەخۆشی سیل. ئەم بەکتریایە هێرشدەکاتە سەر لەشی مرۆڤ ودەبێتەهۆی تێکشکاندنی شانەکانی لەش.

چەند هۆکارێکی یارمەتیدەر هەن بۆ ڕودانی سیلی چالاك: نەخۆشی شەکرە، ئەیدز، شێرپەنجەی سەر ومل، شێرپەنجەی خوێن وڕژێنە لیمفاویەکان، ولاوازی گورچیلەی کتوپڕ، وکەمی کێش لە کاتی منداڵبووندا، چارەسەر لەڕێگەی کۆرتیزۆنەوە، ئالودەبوون لەسەرمادە بێهۆشکەرەکان، و منداڵان.

نیشانەکانی سیلی چالاك پەیوەندیان هەیە بەشوێنە توشبووەکەوە، بەڵام بەزۆری لە سییەکاندا ڕودەدات وئەم نیشانانە دروستدەکات: کۆکەی توند بۆماوەی ٣ هەفتە بەردەوام دەبێت، ئازار لە سینگدا، دەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان خوێنیان لەگەڵدا دەبێت. بەڵام نیشانەکانی تری سیل بریتین لە ماندوبوون ونەمانی کێش وحەزنەکردن لە خواردن وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئارەقکردنەوە لەشەودا.

٥٢٧-ئایا نەخۆشی سیل نەخۆشیەکی بەربڵاوە؟

بەڵێ سیل نەخۆشیەکی بەربڵاوە لەحاڵەتی توشبوونەکانی کۆئەندامی هەناسەدا.

٥٢٨-جیاوازی چیە لەنێوان سیلی شاردراوە وسیلی چالاکدا؟

بۆئاسانکردنی تێگەیشتنی جیاوازی نێوان سیلی شاردراوە وسیلی چالاک لەم خشتەیەدا جیاوازیەکانیان دەخەینە ڕو.

	سیلی شاردراوە	سیلی چالاک
نیشانەکانی	نیشانەی نیە	کۆکەیەکی توند بۆ زیاتر لە ٣ هەفتە، ئازار لە سینگدا، بەڵغەمی خوێناوی، ماندوبوون، حەزنەکردن لە خواردن، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئارەقکردنەوەی شەوانە.
بڵاوبوونەوە	ناگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر	دەگوازرێتەوە بۆ کەسانی دەوروبەری
پشکنینی سیل	پۆزەتیڤ	پۆزەتیڤ
وێنەی تیشکی سینگ	سروشتیە	زۆربەی جار بەڵای دیاریکراو دەردەکەوێت

خشتەی ژمارە ٧: جیاوازی نێوان سیلی شاردراوە وسیلی چالاک

٥٣٩-پزیشکەکە چۆن بەنەخۆشەکەی دەڵێت کەتوشی ئەم دەردە بوویت؟

زۆربەی جار پزیشك سەیری چەند مەرجێك دەکات کەیارمەتی ئەدات بەوپێیە حوکمبدات بەسەر حاڵەتی نەخۆشەکەدا. بۆ نمونە ئەگەر نەخۆشەکە کۆکە ونەمانی کێشی تیاداهەبوو ئەوا پزیشك هەڵدەستێت بە پشکنینی سیل وگرتنی وێنەی تیشکی بۆ سینگ، ئەگەر پشکنینەکان پۆزەتیڤ بوون وئەگر وێنە تیشکیەکە بوونی هەوکردن بخاتەڕو ئەوا پزیشکەکە پێت دەڵێت توشبوونت بەنەخۆشی سیل ئەگەری هەیە بەڕادەیەکی زۆر وپێویستت بەچەند پشکنینێکی تر هەیە بۆ دڵنیابوون وەکو پشکنینی بەڵغەم وچاوەڕێکردنی دەرئەنجامەکان لەوانەیە پزیشکە چارەسەرکەرەکە دەستبکات بە چارەسەری پێویست وئاگادارت بکاتەوە لەبارەی هەنگاوەکانی نەگواستنەوەی پەتاکە بۆ کەسانی تر.

ولەوانەیە نەخۆش سەردانی پزیشکەکەی بکات بەبێ بوونی نیشانەکان بەڵکو بەهۆی بوونی کەسێکی توشبوو لە خێزانەکەیاندا یان بەهۆی ئەنجامی پۆزەتیڤی پشکنینی سیلەوە. لەحاڵەتی یەکەمدا پێویستە پشکنینی سیل ئەنجام بدرێت ئەگەر ئەنجامەکە نێگەتیڤ بوو ئەوا کێشە نیە، وئەگەر ئەنجامەکە پۆزەتیڤ بوو وەك لە حاڵەتی دوەمدا ئەوا پێویستە لەسەر پزیشك وێنەی تیشکی بۆ سینگ بگرێت، ولەحاڵەتی بوونی دەردراوی هەناسەیی لەنەخۆشەکەدا ئەوا پێویستە پشکنینی بەڵغەمی بۆبکرێت.

٥٤٠-چۆن چارەسەری ئەم نەخۆشیە دەکرێت؟

زۆربەی کات چارەسەرەکە دەرمانیە لەڕێگەی دژەزیندەگیەکانەوە کەبەدڵنیاییەوە دەبنە هۆی چاکبوونەوەی تەواوەتی نەخۆشەکە لە سیل.

٥٤١-ئایا سیل کێشەیەکی ڕاستەقینەیە لە ئێستادا؟

بەڵێ وبەڵام بەپێی ڕێژەی کەمخوێنی لە جیهاندا لەلایەکەوە ولەلایەکی ترەوە زۆربوونی ڕێژەی ڤایرۆسی ئەیدز. لەگەڵ وەبیرهێنانەوەی لەگەڵدابوونی جێگیر لەنێوان ئەیدز وڕوودانی هەوکردنی سیل.

٥٤٢-نەخۆشی سیل چۆن بڵاودەبێتەوە؟

سیل بڵاودەبێتەوە لەڕێگەی هەواوە کەلە سییەکانی کەسێکی توشبووبە سیلی چالاکەوە دێتە دەرەوە. وڕێگەی هاتنەدەرەوەی میکرۆبەکە لە سییەکانی کەسە توشبووەکەوە بە هەناسەدانەوە یان کۆکە یان هاتنەدەرەوەی دەردراوە هەناسەییەکان دەبێت. وبەدڵنیاییەوە کەسە نزیکەکان لە کەسە توشبووەکەوە ئەو هەوا پیسە هەڵدەمژن وبەو شێوەیە توشدەبن.

لەکاتێکدا میکرۆبی سیل دەگاتە سییەکانی کەسە وەرگرەکەوە لەوێدا دەمێنێتەوە هەتا زیاددەکات، ولەوێوە دەست بە جوڵە دەکات لەڕێگەی خوێنەوە بۆ بەشەکانی تری وەکو گورچیلەکان ومێشك وبڕبڕەی پشت.

سیلی سییەکان وقورگ گوازراوەن وبەڵام سیلی بڕبڕەی پشت و گورچیلەکان ناگوازرێنەوە بۆ کەسانی دەوروبەر.

٥٤٣-ئایا هەمو کەسێکی نزیك لەکەسی توشبووەوە ئەگەری توشبوونی هەیە بەنەخۆشی سیل؟

پێویست ناکات هەمو کەسێکی نزیك لەکەسی توشبووەوە توشی نەخۆشی سیل ببێت.

لەکاتێکدا بەکتریای توشخەڵای سیل دەچێتە ناوسییەکانی مرۆڤەوە یەکێك لەم دو ڕێگایە دەگرێتە بەر:

-یەکەم: دەخەوێت لە شوێنێکدا بەبێ ئەوەی مرۆڤ هەست بەبوونی بکات بەهۆی نەبوونی نیشانەکانەوە وئەمە ناودەبرێت بە هەوکردنی سیل.

-دوەم: بەکتریا توشخەرەکە بەڕاستی کەسە وەرگرەکە توشی سیل دەکات بەهۆی چالاکیە چڕەکەیەوە وئەم ناودەبرێت بە نەخۆشی سیل.

وبەدڵنیاییەوە لەوانەیە مرۆڤ لە حاڵەتی یەکەمەوە بگوازرێتەوە بۆ حاڵەتی دوەم واتە لە هەوکردنی سیلەوە بۆ نەخۆشی سیل، لەحاڵەتی یەکەمدا کەسەکە پێویستی بە چارەسەری خۆپارێزی هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی بەکتریاکەوە ڕێگەگرتن لەپەرەسەندنی گواستنەوەی بۆ حاڵەتی دوەم، بەڵام لەحاڵەتی دوەمدا نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری دەرمانی چڕ هەیە هەتا خۆی بپارێزێت لە مردن.

٥٤٤-چۆن بتوانم پشکنینی سیل بکەم؟

ئەم پشکنینە دەکرێت لەڕێگەی لێدانی شلەیەکی دیاریکراو بەکتریای سیلی تیایە بۆ زانینی کاردانەوەی کۆئەندامی بەرگری وئەمەش لەژێر پێست دەدرێت لەباڵدا وپزیشکەکە لەدوای ٢-٣ ڕۆژ دەرئەنجامەکە دەخوێنێتەوە. ئەم پشکنینە پۆزەتیڤ دەبێت ئەگەر ئاوسان وسوربوونەوە لەشوێنی دەرزیەکەدا دروست بوو. ئەم پشکنینە لەوانەیە پۆزەتیڤ بێت لەدوای ٨-١٠ هەفتە لەتوشبوون بە سیل.

٥٤٥-کەی پێویستە ئەم پشکنینە بکەم؟

پزیشکان پەنادەبەنەبەر ئەم پشکنینە لەم حاڵەتانەدا:

-لەکاتێکدا لەگەڵ کەسێکی توشبوو بە سیل بژیت بۆ ماوەیەکی درێژ.

-ئەگەر توشی ڤایرۆسی نەمانی بەرگری بوبیت کەئەگەری توشبوون بە نەخۆشی سیل زیاددەکات.

-ئەگەر لەوڵاتێکدا ژیایت نەخۆشی سیل تیایدا هەبێت.

-ئەگەر لەهەندێك ویلایەتی ویلایەتەیەکگرتوەکاندا ژیایت نەخۆشی سیلی بەزۆری تیاڕوبدات وەك ئەو شوێنانەی کەسە بێکەس وبێسەرپەرشتەکانی تیا زۆرە وئەوانەی لەزیندانەکان وخانەکانی خەڵوەتگەی پیریدان.

-ئەگەر یەکێك بوویت لەوانەی مادە هۆشبەرەکان بەکاردێنن.

-ئەگەر ڤاکسینی دژە سیلت وەرگرتبێت.

-ئەگەر گومانی توشبوونت بە سیل هەبوو.

٥٤٦-چی ڕودەدات ئەگەر ئەم پشکنینە پۆزەتیڤ بوو؟

گەر پشکنینەکە پۆزەتیڤ بوو ئەوا یەکێکە لە م دو ئەگەرە:

یەکەم توشبوونە بە سیلی چالاك.

دوەم توشبوونە بە سیلی شاردراوە.

بۆ جیاکردنەوەی ئەم دو ئەگەرە پێویستە چەند پشکنینێکی تربکرێت، یەکەم وێنەی تیشکی بۆ سینگ وپشکنینی بەڵغەم ئەگەر نەخۆشەکە بەڵغەمی هەبوو.

٥٤٧-ئەو شوێنانە کامانەن سیل تیایاندا زۆرە؟

ئەمەریکای لاتینی، دورگەکانی کاریبی، ئەفەریقا، ئاسیا، ڕۆژهەڵاتی ئەوروپا، ڕوسیا.

٥٤٨-ڤاکسینی سیل چیە؟

ئەم ڤاکسینە لە زۆربەی وڵاتەکاندا زۆرەملێیی نیە چونکە بەرگری تەواو بەوەرگرانی نابەخشێت، بەڵام زۆربەی جار بە منداڵان دەدرێت.

٥٤٩-ئەگەر توشی سیلی شاردراوە بووم چۆن خۆم بپارێزم لەتوشبوون بە سیلی چالاك؟

هەمو ئەوانەی توشی سیلی شاردراوە بوون ئەگەری توشبوونیان نیە بە سیلی چالاك، وبەڵام ئەوانەی ئەگەری پەرەسەندی نەخۆشیەکەیان هەیە بۆ سیلی چالاك ئەمانەن: ئەو کەسانەی توشی ئەیدز بوون، وئەوانەی پێش دو ساڵ لەم پشکنینە توشی سیل بوون، ومنداڵەکان وئەو کەسانەی مادە هۆشبەرەکان بەکاردێنن، وئەو کەسانەی توشی نەخۆشی تر دەبن کاریگەری لە کۆئەندامی بەرگریان دەکات، وکەسە بەتەمەنەکان، وئەو کەسانەی پێشتر توشی سیل بوون و بەباشی چارەسەر نەکراون.

ئەگەر پشکنینەکە پۆزەتیڤ بوو ونەخۆشەکە یەکێك بوو لەو کەسانەی پێشتر باسمان لێوە کردن پێویستە چارەسەری خۆپارێزی وەربگرێت(پێکدێت لە یەك دەرمان پێی دەوترێت ئایزۆنیازید) وئەمە بۆ ریگەگرتن لەپەرەسەندنی نەخۆشیەکە بۆ سیلی چالاك وئەمە ناودەبرێت بە چارەسەری سیلی شاردراوە. پێویستە نەخۆشەکە نیشانەکانی سیل بەباشی بناسێتەوە وئەمە بۆ چونە لای پزیشك ئەگەر هەستیکرد یەکێك لە نیشانەکانی سیلی لەسەردەرکەوتوە.

٥٥٠-ئایا ئەم چارەسەرە خۆپارێزە کاریگەری لاوەکی هەیە؟

پێویستە بچیتە لای پزیشك لەکاتی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەدا: دڵتێکهەڵاتن وحەزنەکردن لە خواردن ورشانەوە وزەردبوونی(پێست وچاوەکان) وبەرزبونەوەی پلەی گەرمی بۆماوەی زیاتر لە ٣ رۆژ وئازاری ناوسك وهەستکردن بە سڕبوون لەقاچ ودەستدا.

٥٥١-سیلی چالاك چۆن چارەسەر دەکرێت؟

سیلی چالاك چارەسەر دەكرێت لەڕێگەی دەرمان لەدەمەوە، لەگەڵ ئەوەی خواردنی ئەم دەرمانانە بەو ڕێگەیەی پزیشك ئاماژەی پێدەكات بەكتریاكە لەناودەبات وڕێگردەبێت لەبەردەم بەرگریكردنی بەكتریاكە بۆ ئەم دژەزیندەگیانە. ئەم دەرمانانە: ڕیفامپسین وئیتمبیتۆل وئایزۆنیازید.

ئەگەر نەخۆشەكە سیلی سییەكان یان قورگی هەبوو ئەوا بەبێ گومان دەتوانێت پەتاكە بگوازێتەوە، لەبەرئەوە پێویستە لەماڵەوە بمێنێتەوە بۆ ماوەیەك كەمتر نەبێت لە ٢ هەفتە بۆئەوەی پەتاكە بۆ كەسانی تر نەگوازێتەوە. باشبوونەوەی نەخۆشەكە دوای چەند هەفتەیەك لەوەرگرتنی چارەسەرەكەوە دەبێت.

٥٥٢-ئایا چارەسەری دژە سیل هیچ كاریگەریەكی لاوەكی هەیە؟

وەكو هەمو دەرمانێك دەرمانی دژە سیل كاریگەری لاوەكی هەیە. هەندێك لەم كاریگەریانە سادەن وبەبێ چونە لای پزیشك لادەچن وهەندێكی تریان پەرەدەسەنن وپێویستە لەم حاڵەتەدا چارەسەرەكە بووەستێنرێت.

لەو كاریگەریە لاوەكیانەی واتلێدەكەن بچیتە لای پزیشك: دڵتێكهەڵاتن وحەزنەكردن لە خواردن و زەردبوون وئازاری ناوسك وسڕبوونی پەلەكان وسووربوونەوەی پێست وئازاری جومگەكان وگێژبوون وسڕبوونی چواردەوری دەم ونەمانی هەستی بیستن.

چەند كاریگەیرەكی لاوەكی هەن گرنگ نین كەپەیوەندیان هەیە بەهەندێك دەرمانەوە، بۆ نمونە:

ڕیفامپسین دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی میز ولیك ودەردراوەکانی کۆئەندامی هەناسەدان بۆ ڕەنگی پرتەقاڵی، هەستیاری بەتیشکی خۆر، وکەمکردنەوەی کاریگەری حەپلەکانی دژەسکپڕی.

٥٥٣-ئەو ماوەیە چەندە پێویستە بۆ چارەسەری نەخۆشی سیل؟

وەڵامی ئەم پرسیارە دەگۆڕێت بەگۆڕانی شوێنی توشبوونەکە، ئەگەر سیلەکە لە سییەکاندا بوو ماوەی چارەسەر ٦مانگە لەکاتێکدا توشبوونەکانی دەرەوەی سییەکان درێژە دەکێشێت بۆ ٩ مانگ وساڵێك.

٥٥٤-پزیشکەکان جەختدەکەنەوە لەسەر وەرگرتنی چارەسەرەکە بەشێوەیەکی ڕێك، گرنگی ئەم ڕێکبوونە چییە؟ وچۆن بتوانم چارەسەرەکانم لەبیر بێت لەکاتی خۆیدا؟

ئەگەر چارەسەرەکەت بەشێوەیەکی ڕێك وەرنەگرت ئەوا ڕێگە بەبەکتریاکە دەدەیت زۆربێت وبەرگری پەیدا بکات لەدژی دەرمانەکە لەبەر ئەمە وەرگرتنی چارەسەر لەکاتی خۆیدا کارێکی پێویستە بۆ زوچاکبوونەوە.

ب بیرکەوتنەوەی کاتی چارەسەر چەند ڕێگایەك هەیە لەوانە وەرگرتنی چارەسەر لەژێر چاودێری ئەو کەسانەی دەرمانەکەت پێدەدەن، یان وەرگرتنی دەرمانەکان لەکاتێکی دیاریکراوی هەمو ڕۆژێکدا، یان دۆزینەوەی کەسێك لە خێزانەکە یان هاوڕێکانت تامکاتی چارەسەرەکەت بیربهێنێتەوە.

٥٥٥-ئایا نەخۆشی سیل کوشندەیە؟

بەڵێ لەکاتێکدا چارەسەری گونجاو وەرنەگیرێت. وجیهان بەماوەیەکدا تێپەڕبووە نەخۆشی سیل یەکگەم نەخۆشی بووە کەببێتە هۆکاری مردن.

٥٥٦-ئایا نەخۆشی توشبوو بە سیل پێویستی بە جیاکردنەوەی تەندروستی هەیە؟

بەڵێ بەدڵنیاییەوە، وجۆری جیاکردنەوەی پێویست جیاکردنەوەی هەناسەییە، واتە کەسە توشبووەکە پێویستە لە ژورێکدا بێت بەتەنها وپێویستە لەسەر ئەو کەسانەی سەردانی دەکەن دەمامک ببەستن بۆئەوەی بیانپارێزێت لە هەڵمژینی میکرۆبەکان.

٥٥٧-بەکتریای سیلی بەرگریکەر لە دژەزیندەگیەکان واتە چی؟

لەکاتێکدا چارەسەر بە شێوەیەکی ناڕێک وەردەگیرێت هەل دەداتە بەکتریا توشخەرەکە بەرگری پەیدا بکات دژ بە دژەزیندەگیەکە. وئەم کێشەیە زیاددەکات لەو کەسانەی توشی سیل بوون بەهۆی بەرکەوتن لەگەڵ کەسی توشبوو بەبەکتریای بەرگریکەر لە دژە زیندەگیەکان، وئەو کەسانەی چارەسەرەکانیان بەڕێکی وەرناگرن، وئەو کەسانەی چارەسەرەکان وەردەگرن بەژەمی ناتەواو، وئەو کەسانەی پێشتر توشی سیل بوون، یان کەسانی توشبوو لەو شوێنانەی بەکتریای بەرگریکەر تیایدا زۆرە.

٥٥٨-ڕێژەی توشبوون بە سیل لە جیهاندا چەندە؟

لەساڵی ١٩٩٧ دا ژمارەی حاڵەتەکانی توشبوون بە سیل ٨ ملیۆن حاڵەت بوو ٢ ملیۆنیان مردن.٩٥٪ی ئەو حاڵەتانە و٩٨٪ی مردوەکان لە وڵاتە دواکەوتوەکاندا بوو لەکاتێکدا کەسە توشبووەکان تەمەنیان لە ١٥-٥٩ ساڵیدا بوون.

٥٥٩-چۆن بوونی ڤایرۆسی نەمانی بەرگری لەش کاردەکاتە سەر بوونی سیل؟

ڤایرۆسی نەمانی بەرگری لەش لەگەڵ توشبوون بە سیلدا بەیەکەوەن.

٥٦٠-لە چ اتێکدا پێویستە نەخۆشی توشبوو بە سیل بخرێتە نەخۆشخانەوە؟

زۆربەی کات نەخۆشی توشبوو بە سیل لەدەرەوەی نەخۆشخانەدا چارەسەر دەکرێت، وبەڵام پێویستە بخرێتە نەخۆشخانەوە لەم حاڵەتانەدا:نەخۆشە توشبووە ناجێگیرەکان وئەو نەخۆشانەی پەیوەست نین بەوەرگرتنی چارەسەرەکانیانەوە وئەو کەسە توشبووانەی شوێن وجێگایەکیان نیە تابۆی بچن.

٥٦١-ئایا دەکرێت ژنی سکپڕ دەرمانی دژە سیل بەکاربهێنێت؟

سیل کێشە دروست دەکات لە ژنی سکپڕ وکۆرپەکەیدا بەبێ جیاوازی، لەکاتێکدا توشبوون بە سیل بەمانای لەباربردن نایەت. سیبێ دەرمان هەن دەتوانین بیدەینە ژنی سکپڕی توشبوو بە سیل بەبێ بوونی کاریگەری لاوەکی لەسەر کۆرپەکەی ئەوانە "ئایزۆنیازید" و "ریفامپسین"وئیتمبیتۆل"

وتووێژی سیەم

ئەیدز
Sida

٥٦٢-پێناسەی زانستی چیە بۆ ئەیدز؟
ئەیدز کۆمەڵە نیشانەیەکە دروستدەبن بەهۆی توشبوون بەهۆی ڤایرۆسی کەمی بەرگری وەرگیراوەوە کە کۆئەندامی بەرگری تێکدەشکێنێت وکەسی توشبوو ئامادەدەکات بۆ هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان بەهۆی زیندەوەرە سەرەتاییەکان یان ڤایرۆسەکان یان بەکتریاکان وچەند نەخۆشیەکی شێرپەنجەییەوە.
لەئەنجامدا ئەیدز نەخۆشیەکی بەربڵاو وکوشندەیە.
٥٦٣-ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو چیە؟
ڤایرۆسێکە توشی کۆئەندامی بەرگری دەبێت ودەبێتەهۆی دابەزینێکی مەترسیدار لە بەرگری لەشدا لەرێگەی کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر خرۆکە سپیەکان ودواتر بەرکەوتنی کەسی توشبوو بەم ڤایرۆسە بۆ هەوکردنە هەلقۆزەرەوە مەترسیدارەکان وبۆ چەند جۆرێك لە شێرپەنجە.
وشایەنی باسکردنە لێرەدا مەبەست لە هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان ئەو هەوکردنانەیە نابنە هۆی نەخۆشی لەکاتێکدا بەرگری لەش بوونی هەیە و بەهێزە وبەڵام لەکاتی نەبوونی بەرگریدا-لاوازی بەرگری لەش وەك هەلێك دەقۆزێتەوە-ودەبێتە هۆی هەوکردنی مەترسیدار وکوشندە.

٥٦٤-چۆن ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو دەبێتە توشخەری ئەیدز؟

وەك لە پێشەوە باسمان لێوە کرد ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو دەبێتەهۆی تێکشکاندنی کۆئەندامی بەرگری لەش ودواتر هەوکردنی هەلقۆزەرەوە دەردەکەوێت لەڕێگەی کۆمەڵ نیشانەیەکەوە وناودەبرێت بە ئەیدز. ماوەیەکی کورت هەیە لەنێوان چونەناوەوەی ڤایرۆسەکە ودەرکەوتنی نیشانەکان.

هەرچەندە ڤابرۆسەکە چالاك بێت-واتە ڕێژەکەی لوناو لەشدا زۆربێت-بەرگری لەش نزمتر ولاوازتر دەبێت وبەمەش نەخۆشیەکە ترسناکتر دەبێت.

٥٦٥-ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو پێویستی بەماوەی چەندە تاببێتەهۆی ئەیدز؟

ماوەی نێوان چونەناوەوەی ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو بۆناو لەش تا دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەیدز دەگۆڕێت لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر وئەم بەپێی چەند هۆکارێکی جۆراوجۆرەوە وەکو باری تەندروستی پێشوی کەسە توشبووەکە.لە مرۆڤی لەشساغدا ئەم ماوەیە لەنێوان ١٠-١٥ ساڵدایە. چارەسەر لە ڕێگەی دژەزیندەگیەکانەوە ئەم ماوەیە درێژتر دەکاتەوە.

٥٦٦-ماوەی نێوان توشبوون بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو تا ڕودانی نەخۆشی ئەیدز چیە؟

زۆربەی کەسە توشبووەکان بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو توشی دابەزینێکی پلەبەندکراو دەبن لە بەرگری لەشیاندا هەتا دەگاتە ڕادەی توشبوون بە هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان. وچەند توێژینەوەیەك

دەیانخستوە١٣٪ی کەسە توشبووەکان بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو دەگەنە ئاستی توشبوون بە ئەیدز دوای ٥ساڵ و٥١٪ی کەسە توشبووەکان دەگەنە ئاستی توشبوون بە ئەیدز دوای ١٠ ساڵ.

٥٦٧-کەی ئەم نەخۆشیە دۆزرایەوە؟

-ئەم نەخۆشیە دۆزرایەوە لەساڵی ١٩٨١دا.

-بەڵام ڤایرۆسە توشخەرەکە لەساڵی ١٩٨٣دا دۆزرایەوە.

-لەساڵی ١٩٩٧دا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئە مئامارەی خستەڕو: ٢٩ ملیۆن کەسی پێگەیشتو وملیۆن ونیوێك منداڵ توشی ئەم نەخۆشیە بوون و١٦هەزار حاڵەتی نوێ ڕودەدات لەهەمو ڕۆژێکدا.

٥٦٨-ئەو هۆکارانە کامانەن کاریگەری دەکەنە سەر بڵاوبوونەوەی نەخۆشی ئەیدز؟

گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە وبڵاوبوونەوەی لە جیهاندا کاریتێدەکرێت لەڕێگەی هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان ودابوونەریتی ئایینی وهۆکاری سیاسی وڕۆشنبیریەوە. وتوێژینەوەکان سەلماندیان ئەم نەخۆشیە زیاتر لەناوچە هەژارەکان وگەنجە تازەپێگەیشتوەکاندا زۆرە.

٥٦٩-ئەم نەخۆشیە چۆن دەگوازرێتەوە؟

ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو چڕدەبێتەوە لە خوێن ولیك وفرمێسك ومیز وشلەی تۆوی نێرینە ودەردراوەکانی زێی مێینە.بەڵام چۆنیەتی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە لەیەکێك لەم ڕێگایانەوە دەبێت:

١)گواستنەوەی خوێنی پیسبوو بەم ڤایرۆسە: پێویستە خوێن پشکنینی بۆبکرێت پێش گواستنەوەی.

٢)مادە هۆشبەرەکان وبەکارهێنانی دەرزی:

-کەسە ئاڵودەبووەکان دەرزی پیسبوو بەکاردێنن.

-کارمەندانی بوواری تەندروستی لەوانەیە لەڕێگەی هەڵەوە توشبن.

٣)لەدایکەوە بۆ کۆرپەکەی وبەمە دەوترێت گواستنەوەی ستونی:

-وئەمە زیاترین ڕێگەی گواستنەوەیە لە منداڵە توشبووەکاندا.

-ئەم گواستنەوەیە لەناو منداڵداندا یان لەکاتی لەدایکبووندا ڕودەدات.

-گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەڕێگەی شیردانەوە ئەم جۆرەیان نەسەلمێنراوە وبەڵام پێویستە دایکی توشبوو شیرنەداتە منداڵەکەی وئەمەش بۆ خۆپاراستن لەم ئەگەرە.

٤)پەیوەندیە سێکسیەکان:

-وئەمە گرنگترین هۆکارە بۆ گواستنەوەی نەخۆشی ئەیدز.

-سێکس لەگەڵ زیاتر لەکەسێکدا لەهۆکارە یارمەتیدەرەکانە بۆ گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە.

-وهەروەها پەیوەندی سێکسی: نێر_نێر یان مێ_مێ.

-بوونی کێشەی تر لە کۆئەندامی زاوزێدا وەکو بوونی برین ڕێژەی گواستنەوەی ئم ڤایرۆسە زیاددەکات.

-ئەگەری گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لە نێرەوە بۆ مێ زیاترە لەوەی لە مێوە بۆ نێر بێت.

٥٧٠-نیشانەکانی توشبوون بە ئەیدز کامانەن؟

دەرکەوتنی نیشانەکان لەڕێگەی کاریگەری ڕاستەوخۆی ڤایرۆسەکەوە دەبێت لەسەر کۆئەندامی بەرگری ولەسەر پلەی کەمی بەرگریەوە دەبێت بەهۆی کاریگەری ئەم ڤایرۆسەوە. لەگەڵ بەرەوپێشچونی ئەم نەخۆشیە ڤایرۆسەکان زۆر بەخێرایی زیاددەکەن وبەمەش بەرگری لەش تادێت لاوازتر دەبێت وئەگەری توشبوونی نەخۆشەکە بە هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان ونەخۆشیە شێرپەنجەییەکان زیاددەکات.

نیشانەکان وپشکنینەکانی خوێن	ڕێژەی ڕودان(٪)
بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی	٩٧
ئاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان	٧٧
هەوکردنی قورگ	٧٣
سوربوونەوەی پێست	٧٠
ئازاری جومگە وماسولکەکان	٥٨
دابەزینی ڕێژەی خەپلەکانی خوێن	٥١
دابەزینی ڕێژەی خڕۆکە سپیەکانی خوێن	٣٨
سکچون	٣٣
سەرئێشە	٣٠
بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەنزیمەکانی جگەر	٢٣
ڕشانەوە ودڵتێکهەڵاتن	٢٠
ئاوسانی جگەر وسپڵ	١٧
برینی ناودەم	١٠
زیانگەیشتن بە مێشك	٨
زیانگەیشتن بە دەمارەکان	٨

خشتەی ژمارە ٨: نیشانەکان وپشکنینەکانی خوێن ب ژتوشبووان بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو.

٥٧١-ئەو نیشانانە چین ئاگادارماندەکاتەوە بە پەرەسەندنی نەخۆشی ئەیدز؟

چەند نیشانەیەك هەن کە ئاگادارماندەکەنەوە بە پەرەسەندنی نەخۆشی ئەیدز وئەوانە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وسکچون وبرینی ناودەم ونەمانی کێشە.

٥٧٢-ئەو هەوکردنە هەلقۆزەرەوانە کامانەن توشی کەسی توشبوو بە ئەیدز دەبن؟

ئەو هەوکردنانە سیل، هەندێك ڤایرۆسی تر، هەوکردنی سییەکانی کەڕوویی، هەوکردنەکانی سەر بەهۆی زیندەوەرە سەرەتاییەکانەوە (تۆکسۆپلاسمۆز).

٥٧٣-نەخۆشی ئەیدز چۆن پەرەدەسێنێت؟

کەسی توشبوو بە ئەیدز بە سێ ئاستدا تێدەپەڕێت:

*ماوەی دایەنی: ٢-٤ هەفتە لەدوای وەرگرتنی ڤایرۆسەکەوە.

*ئاستی یەکەمی نەخۆشیەکە: ئاستێکی بێدەنگە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا،درێژدەبێتەوە لە ٦-٨ هەفتە دوای وەرگرتنی ڤایرۆسەکە. ودەناسرێتەوە بە بوونی نیشانە گرنگەکانی وەکو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئازاری جومگەکان وماسولکەکان وئاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان وئازاری قورگ وبرینی ناودەم وسوربوونەوەی پێست وسەرئێشە.

لەوانەیە ئەم نیشانانە بەردەوام بن هەتا ماوەی ٣ هەفتە وداوی ئەوە بەتەواوی دیارنامێنن ودوای ئەوە کەسە نەخۆشەکە چالاکدەبێتەوە.

*ماوەی سستی ڤایرۆسەکە: زۆربەی توشبووان نیشانەکانیان لەسەر دەرناکەون لەم ماوەیەدا، بەڵام لەدوای ئەم ماوەیەوەدەرکەوتنی نیشانەکان ناجێگیرە لەوانەیە ئەم ماوەیە بگاتە ١٠ ساڵ.هەندێك کەسی

توشبوو بەبێ نیشانەکان دەمێننەوە تا ١٥ ساڵ. لەم ماوەیەدا ڤایرۆسەکە چالاك دەبێتەوە وزیاددەکات، ولەم ماوەیەدا کەسە نەخۆشەکە دەتوانێت نەخۆشیەکە بگوازێتەوە. وشایەنی باسکردنە پەرەسەندنی ئەم نەخۆشیە لەکەسە بەتەمەنەکاندا خێراترە.

٥٧٤-ئایا نیشانەکانی نەخۆشی ئەیدز دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانی ئاستی نەخۆشیەکە؟

نیشانەکانی توشبوون بەم ڤایرۆسە لەم ئاستانەدا دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانی ڕێژەی بەرگریەکە.

-ئاستە پێشکەوتوەکانی نەخۆشیەکە دەناسرێتەوە بە دابەزینی بەرگری وبەرزبوونەوەی ڕێژەی ڤایرۆسەکە لە خوێندا ودەرکەوتنی نیشانە جیاواز ومەترسیدارەکانی نەخۆشیەکە.

-ئەگەر بەرگری لەش بەرێژەیەکی کەم دابەزیبوو ئەوا نەخۆشەکە توشی هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان دەبێت وەکو سیل وکەڕووەکان.

-بەڵام ئەگەر بەرگری لەش زۆر دابەزیبوو ئەوا نەخۆشەکە توشی هەوکردنی توند دەبێت لەڕێگەی میکرۆبی لاوازەوە بەڵام بەرگری لە چارەسەر دەکەن زۆر بە توندی.

٥٧٥-دەرئەنجامەکانی توشبوون بە ئەیدز چین؟

دەرئەنجامەکانی توشبوون بە ئەیدز دەگۆڕێت بە گۆڕانی ئەندامی توشبوو، بۆ نمونە:

*لە کۆئەندامیدەماردا: توشبوونی کۆرئەندامی دەمار لە ئاستە پێشوەختەکانی نەخۆشیەکەدا دەبێت ودروست دەبێت بەهۆی کاریگەری ڕاستەوخۆی هەندێك ژەهرەوە دەبێت کە ڤایرۆسەکە دەریدەدات. نیشانەکان کورادەکرێنەوە لە:لاوازی لە بیرکردنەوەدا

ولاوازی لــە توانــای دامەزراندنــدا وگــۆڕانی کەســایەتی و تێکــچونی جموجوڵ زو تورەبوون وسڕبوونی دەستوپێ. ناسینەوەی توشبوونی کۆئەندامی دەمار دەکرێت لەڕێگەی سیتی سکان وئێم ئارئایەوە بۆ مێشك وهێڵکاری مێشك ولە هەندێك حاڵەتدا پشکنینی شلەی ناو دڕکەپەتك.

*چــاو: توشــبوونی چــاو دەردەکــەوێت لــە ئاســتە دواییــنەکانی نەخۆشــیەکەدا، زۆربــەی جــار دروســت دەبێــت لەڕێگــەی هــەوکردنی ڤایرۆسیەوە ودەردەکەوێت لەڕێگەی سوربوونەوەی چاوەکانەوە.

*پێست: توشبوونی پێست بە ئەیدز دەردەکەوێت لەڕێگەی خورانەوە ودەرکەوتنی سوربوونەوە لە پێستدا ووشکبوونەوەی پێست وبرینی دوبارەبووەوە لەناو دەمدا.

*خــوێن: کەســی توشــبوو بــە ئەیــدز توشــی کــەمخوێنی وکــەمی خڕۆکەسپیەکان وخەپلەکانی خوێن دەبێت.

*کۆئەنـدامی هــەرس: کەسـی توشبوو بە ئەیدز توشی کەمبوونـەوەی کێش وسکچون وحەزنەکردن لە خواردن دەبێت.

*گورچیلەکان: لاوازبوونی گورچیلەی کتوپڕ.

*کۆئەندامی هەناسەدان: هەوکردنی دوبارەبووەوە لە باخەڵەکانی لوت وبۆریە هەواییەکاندا.

*ڕژێنەکان: لاوازبوونی ڕژێنی سەرگورچیلە ودابەزینی ڕێژەی هۆرمۆنە نێرینەکان.

*دڵ: هەوکردن لە ماسولکەی دڵدا.

٥٧٦-ئاڵۆزیەکانی توشبوون بە ئەیدز کامانەن؟

*هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان: تۆکسۆپلازمۆز،کەڕووەکان، هەوکردنە ڤایرۆسیەکان.

*نەخۆشیە شێرپەنجەییەکان.

*ئالۆزی کۆمەڵایەتی.

*ئالۆزی ئابووری.

*ئالۆزی دەرونی.

٥٧٧-ئایا کەسی توشبوو بە ئەیدز چاکبوونەوەی هەیە؟

نەخێر چاکبوونەوە لە ئەیدز بەهیچ جۆرێك بوونی نیە مەگەر لەلایەن یەزدانەوە نەبێت. وبەڵام وەرگرتنی چارەسەر لەوانەیە کارکردنی ڤایرۆسەکە خاوبکاتەوە ودواتر کاریگەریەکەی لەسەر کۆئەندامی بەرگری کەمدەکاتەوە. سەرەڕای ئەو دەرمانانەی تر دەدرێت بەکەسی توشبوو بە ئەیدز وئەوەی دەبێتەهۆی بەرگری لە توشبوون بە هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان.

٥٧٨-ئایا هیچ جۆرە چارەسەرێك هەیە؟ ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە کامەیە؟ ورۆڵی چیە؟

چارەسەری دژ بە ڤایرۆسی نەخۆشی ئەیدز سنور دادەنێت لەبەردەم توانای ڤایرۆسەکە وزۆربوونیدا بەمجۆرە ڕێژەکەی لە خوێندا کەمدەکات وڕێژەی بەرگری لەش بەرزدەکاتەوە تا بەرەنگاری هەمو هەوکردنێکی نوێ ببێتەوە، ودواتر کاردەکات بۆ جێگیرکردنی حاڵی نەخۆشەکە. وبەڵام ئەم چارەسەرە کاریگەری لاوەکی گرنگی هەیە پێویستی بە چاودێریکردنی حاڵەتەکە هەیە وپێویستی بە پشکنینی تاقیگەیی هەیە بۆ نەخۆشەکە، سەرباری هەمو ئەمانە بڕی تێچونی مادی زۆر بۆ ئەم دەرمانە.

وشایەنی باسکردنە پێویستە ژنی سکپڕی توشبوو بە ئەیدز ئەم چارەسەرە وەربگرێت.

٥٧٩-ئایا ئەم چارەسەرە ئەدرێت بەهەمو توشبووانی ڤایرۆسی کەمی بەرگری وەرگیراو؟

بە دڵنیاییەوە نەخێر، چونکە ئەم چارەسەرە لەچەند خاڵەتێکدا دەدرێت وەکو دابەزینی بەرگری بەو ڕادەیەی والە هەوکردنە هەلقۆزەرەوەکان دەکات دەربکەون، یان بەرزبوونەوەی ڕێژەی ڤایرۆسەکە لە خوێندا بەو ڕادەیەی والەو جۆرە هەوکردنانە دەکات تادەربکەون.

٥٨٠-ئایا دەتوانین لەیەك ماڵدا لەگەڵ کەسێکی توشبوو بە ئەیدز بژین؟

بەدڵنیاییەوە. بەڵکو پێویستە کەسە توشبووەکە تەواوی خێزانەکە لەباوەشی بگرێت ولەڕوی کۆمەڵایەتیەوە وای لێنەکەین گۆشەگیر ببێت ولەڕوی دەرونیەوە پاڵپشتی بین تاوای لێبێت پەیوەست بێت بە وەرگرتنی چارەسەرەکەوە تالەژیانیدا بمێنێتەوە.دەتوانین لەگەڵ کەسە توشبووەکەدا نان بخۆین ولەگەڵی دابنیشین وگفتوگۆی لەگەڵ بکەین وکاروبارەکانی تری ژیانی لەگەڵدا ئەنجامبدەین. وبەڵام پێویستە ڕێگای ڕیشتاشین وفلچەی دەمودانی کەسە توشبووەکە بەکارنەهێنین. وزۆر پێویستە خۆمان بپارێزین لە سێکس لەگەڵ کەسی توشبوو بە ئەیدز.

٥٨١-چۆن بزانم توشی ئەیدز بووم یان نا؟

نابێت پشت بە نیشانەکان ببەستیت بەتەنها بەڵکو پێویستە پشکنینی تایبەت بەم ڤایرۆسە ئەنجام بدەیت بۆ دڵنیابوونت لەتوشبوون بە ئەیدز.

٥٨٢-ژمارەی توشبووان بە ئەیدز لە جیهاندا چەندە؟

لەجیهاندا تاساڵی ٢٠٠٤ ٣٩,٤ ملیۆن کەسی توشبوو بەم ڤایرۆسە هەبوو، لەگەڵ بوونی ٣,١ ملیۆن داڵەتی مردن بەهۆی نەخۆشی ئەیدزەوە. لەگەڵ وەبیرهێنانەوەی ئەوەی ٦٤,٩ ملیۆن حاڵەتی توشبوون ڕویداوە لەسەرەتای ڕاگەیاندنی ئەم نەخۆشیەوە.

٥٨٣- ئایا ئەیدز مەترسیەکی ڕاستەقینە دروستدەکات؟

تەنها ئەوەندە بەسە بڵێین ئەیدز هۆکاری یەکەمە بۆ مردن لەئەفەریقا وهۆکاری چوارەمەبۆ مردن لە جیهاندا بۆئەوەی ڕادەی مەترسیەکەی بزانین.

٥٨٤-ئایا ژنی توشبوو بە ئەیدز دەتوانێت شیر بەمنداڵەکەی بدات؟

لەم حاڵەتەدا باشتروایە شیر نەداتە منداڵەکەی. لەگەڵئەوەی ڕێژەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بەم ڕێگەیە زۆر کەمە.

٥٨٥-باشترین ڕێگا بۆ منالبوونی ژنی توشبوو بە ئەیدز کامەیە؟

باشترین ڕێگا نەشتەرگەریە.

٥٨٦-ئایا حاڵەتەکانی توشبوون لە وڵاتە عەرەبەکاندا زۆرە؟

ئامارە بەردەستەکان لە وڵاتە عەرەبەکاندا وایدەردەخەن ٥٤٠ هەزار حاڵەتی توشبوون بە ئەیدز هەیە لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست وئەفەریقادا، ٩٢ هەزار حاڵەتیان لەساڵی ٢٠٠٤ دا توشبوون و٢٨ هەزار حاڵەتیان مردون بەم هۆیەوە.

ولە توێژینەوەیەکی وڵاتی سعوددا، نزیکەی ٦٠٤٦ خاڵەتی توشبوون بە ئەیدز ڕویداوە لەنێوان ساڵی١٩٨٤ بۆ ٢٠٠١، ١٢٨٥ حاڵەتیان دانیشتوی سعودن و٥١٤ حاڵەتیان مردون لە ساڵی ٢٠٠١دا. وئەم ژمارەیە لەزیادبووندایەبەڕێژەی ٨٤ بۆ ١٤٢ حاڵەت لە ساڵێکدا وئاستی

تەمەنی ئەوانەی توشدەبن لەنێوان ٢٠بۆ٤٠ ساڵدایە، وپیاوان زیاتر توشبوون بەبەراورد بە ژنان(٧٢٪ی حاڵەتەکان پیاون)، وڕێگەکانی گواستنەوە بەم شێوەیە دابەشکراوە: پەیوەندی سێکسی٣٨٪، لەڕێگەی گواستنەوەی خوێنەوە ٢٥٪(وزۆربەی ئەم حاڵەتانە ڕویانداوە پێش ساڵی ١٩٨٦)، لەدایکی توشبووەوە بۆ منداڵەکەی٦,٥٪، لەوکەسانەی سێکس لەگەڵ هاوڕەگەزی خۆیان دەکەن ٢,٥٪، لەڕێگەی وەرگرتنی مادە هۆشبەرەکانەوە ١٧٪، ڕێگەی گواستنەوەی نەزانراو ٢٦٪.

ولە چەند توێژینەوەیەکی تردا لە سعوددا ڕێژەی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لە دایکی توشبووەوە بۆ کۆرپەکەی ڕێژەیەکی بەرزی هەیە بەبەراورد لەگەڵ وڵاتەکانی تر وئەم ڕێژەیە ٦٣,٥٪ ی حاڵەتەکانی توشبوونی منداڵان پێکدێنێت، وشایەنی باسکردنە ڕێگەی لەدایکبوونی ئەو منداڵانە بە ڕێگەی لەدایکبوونی سروشتی بوون بە ڕێژەی(٩٠٪ ی حاڵەتەکان) وتەنها ١٠٪ یحاڵەتەکان بە نەشتەرگەری بوون(کە ڕێگایەکی سەلامەتترە)، وهەروەها ٩٣٪ی حاڵەتەکان شیری دایکە توشبووەکانیان خواردوە کە ڕێگەپێدراو نیە دایکی توشبوو شیری خۆی بداتە کۆرپەکەی. وهەمو ئەمانە نەبوونی ڕۆشنبیری تەندروستی دەگەیەنێت لەبارەی ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە لەنێوان هەڵگرەکانی ئەم ڤایرۆسەوە.

٥٨٧-ژمارەی توشبووان لە لوبنان چەندە؟

یەکەم حاڵەتی توشبوون لە لوبنان لەساڵی ١٩٨٤دا ڕاگەیەنرا وژمارەی توشبووان بەردەوام بوو هەتا ئێستا وهۆکارە شاردراوەکان لەپشت خێرایی ئەم گواستنەوەیە:

-ژمارەیەکی زۆر لە لوبنانیەکان لە دەرەوەی لوبنان دەژین.
-زۆر مانەوەی ئەو کەسانەی بۆ گەشت دێنە لوبنان.
-بەکارنەهێنانی کۆندۆم لەکاتی ئەنجامدانی سێکسدا.
-نەبوونی ڕۆشنبیری تەندروستی لەبارەی ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگای سێکیەوە دەگوازرێنەوە.
-ئەگەری گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە لەڕێگەی خوێنی پیسبووەوە لەماوەی شەڕی ناوخۆیی لوبناندا لە حەفتاکان وسەرەتای هەشتاکان.
وپەیوەندیە سێکسیەکان زۆرترین ڕێگای گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسەیە لە لوبنان وزیاتر لە پیاواندا ڕوەدات بەبەراورد بە ژنان(بەنزیکەیی ٤ پیاو بەرامبەر بە ١ ژن) بەڵام مامناوەندی تەمەنی کەسە توشبووەکان ٣١ ساڵە.
٥٨٨-ئایا هۆکارە یارمەتیدەرەکان لە گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە دەگۆڕێت لە وڵاتە عەرەبەکان بەبەراورد بە بیانیەکان؟
چەند هۆکارێکی یارمەتیدەر هەن لە وڵاتە عەرەبەکاندا بەبەراورد بە وڵاتە بیانیەکان ئەمانەن:
-زۆربوونی ڕێژەی ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگای سێکسەوە دەگوازرێنەوە یارمەتیدەرە بۆ بڵاوبوونەوەیەکی فراوانتری نەخۆشی ئەیدز.
-زۆربوونی ڕێژەی ئالودەبووەکان لەسەر مادە هۆشبەرەکان لەوڵاتە بیانیەکانیشدا دەبێتە هۆی توشبوون بە ئەیدز.
-ژینگەی پارێزەر چەکێکە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم نەخۆشیە بەڵام ئەگەر ژینگەکە بەبێ سەرپەرشتی و دەرچوبوو لە سنوری دابوونەریتی ئایینی ئەوا یارمەتیدەرە لەگواستنەوەی ئەم نەخۆشیە.

-زۆربوونی ژمارەی بێکاری لە وڵاتە عەرەبەکاندا کەدەبێتەهۆی پەنابردن بۆ نەریتی دور لە کۆمەڵگەی عەرەبی وەکو بەارهێنانی مادە هۆشبەرەکان کەیەکێکە لە گرنگترین هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە.

-ڕۆشنبیری سێکسی وتەندروستی زۆر کەمە لەبارەی ئەیدزەوە بەتایبەتی وئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە بە گشتی لەوڵاتە عەرەبەکاندا هۆکاری سەرەکین لەبڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیەدا چونکە زانین هەنگاوی یەکەمە لە ڕێگەکانی خۆپاراستندا.

٥٨٩-چارەسەری ئەیدز چیە؟

دەتوانین بڵێین چارەسەری نەخۆشی ئەیدز لەپەرەسەندنێکی بەردەوامدایە لەڕێگەی توێژینەوە زانستیەکانەوە ەلەبارەی ئەم بابەتەوە ئەنجامدەدرێن. وبەڵام بۆئەوەی مەسەلەکە ئاڵۆز نەکەین بەوە کورتی دەکەینەوە چارەسەری ئەیدز بەزیاتر لە دەرمانێك دەکرێت لەیەك کاتدا.

٥٩٠-کورتەی باسکردن لەبارەی نەخۆشی ئەیدزەوە چیە؟

ئەیدز نەخۆشیەکی کوشندە وبەربڵاوە، وتوشبوون پێی دەبێتەهۆی لەناوبردنی ژیانی کەسەکە لەڕوی کۆمەڵایەتیەوە، ودەتوانین خۆمانی لێبپارێزین ئەگەر پابەند بووین بەم هەنگاوانەوە:

-سێکسکردن لەگەڵ تەنها کەسێکدا.

-ژیانێکی هاوسەرێتی سروشتی

-دورکەوتنەوە لە مادە هۆشبەرەکان.

-گرنگیدان بەبەهێزكردنی بەرگری لەش لەڕێگەی خۆراكی باش وهاوسەنگەوە، دوركەوتنەوە لە كێشانی جگەرە ومەی خواردنەوە، ڕاگرتنی پاكوخاوێنی.
-ئاگاداربوون لەكاتی گواستنەوەی خوێن وچارەسەركردنی ددانەكان.
وبەڵام ئەگەر ڕێمان كەوتە لای كەسێكی توشبوو بە ئەیدز پێویستە لەبیرمان بێت لەوانەیە پێویستی بە یارمەتی هەبێت.

٥٩١-بۆچی نەخۆشی ئەیدز یەكێكە لە كێشە تەندروستیەكان؟
نەخۆشی ئەیدز كێشەیەكی تەندروستی پێكدێنێت چونكە لەحاڵەتی نەبوونی ڕۆشنبیری سێكسی وتەندروستیدا زۆر بەخێرایی لەنێوان گەنجاندا بڵاودەبێتەوە وكێشەیەكی تەندروستی وكۆمەڵایەتی وئابووری دروستدەكات.

٥٩٢-ڕێگاكانی خۆپاراستن بۆ كەسی توشبوو بە ئەیدز كامانەن ؟
دوركەوتنەوە لە كەسە توشبووەكان بە هەوكردنە ڤایرۆسیەكان، ڕاگرتنی پاكوخاوێنی، وەرگرتنی ڤاكسینی پێویست بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیە بەربڵاوەكان.

٥٩٣-ئەو ڤاكسینانە كامانەن دەدرێن بەكەسی توشبوو بە نەخۆشی ئەیدز؟

ئەو ڤاکسینانەی پێویستە بدرێن بە کەسی توشبوو بە ئەیدز	ئەنفلۆنزا، ستریپتۆکۆکەس نیومۆنیا، هەوکردنی جگەری بەربڵاوی جۆری دوەم
ئەو ڤاکسینانەی کە دەتوانرێت لەم نەخۆشانەدا بدرێن	گوزاز، سورێژە(ئەگەر رێژەی بەرگری زیاتر بوو لە ٢٠٠)، ئیفلیجی
ئەو ڤاکسینانەی دەتوانرێت بدرێت ئەگەر پێویستی کرد	هەوکردنی جگەری جۆری یەکەم،هاری سەگ، کۆلێرا،بەکتریای هەوکردنی پەردەی مێشك
ئەو ڤاکسینانەی نابێت بدرێن لەحاڵەتی توشبوون بە نەخۆشی ئەیدز	سیل، ژەمی ئیفلیجی چالاك،تایفۆئید، زەردەتا، سورێژە(ئەگەر رێژەی بەرگری کەمتربوو لە ٢٠٠)

خشتەی ژمارە ٩: ئەو ڤاکسینانەی ئەدرێن بە نەخۆشی توشبوو بە ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو.

وتووێژی سییەکەم

پیری ونەخۆشیە هەوداڕەکان
Infections in Elderly

٥٩٤-پێناسەی پیری چیە؟

پیری ئاستێکی تەمەنە دەکەوێتە دوای ٦٥ ساڵیەوە.

٥٩٥-هۆکارە یارمەتیدەرەکان چین بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیە هەوداڕەکان لە کەسە بەتەمەنەکاندا؟

هۆکارە یارمەتیدەرەکان ئەمانەن:

-بەساڵچون وتێکچونی کۆئەندامی بەرگری.

-بەد خۆراکی.

-قورسی لە قوتداندا.

-بوونی کێشە لە کارکردنی ئەندامەکانی لەشدا: ئەندامەکانی میزومیزەڕۆ، ماندوبوونی درێژخایەن، زۆر مانەوە لە جێگای نوستندا.

-بوونی کێشەی تەندروستی درێژخایەن: گیرانی درێژخایەنی سییەکان، ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ، لاوازی گورچیلەکان، شەکرە، ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی سەر.

-کێشەی دەوروبەری مرۆڤ لە بنکەکانی چاودێری هەمیشەیی وەکو خەڵوەتگەی پیری.

-بوونی ئامێری نامۆ لە لەشی مرۆڤدا وەکو پاتری لەدڵ یان جومگەدا.

٥٩٦-پێناسەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەکسە بەتەنمەنەکاندا چیە؟

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەکسە بەتەنمەنەکاندا وئەگەر کەمیش بێت ئەوا پێویستە گرنگی پێ بدرێت. بەڵام پێناسەی سەرەکی بۆ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا بریتیەلە:

-بەرزبوونەوەی بەردەوامی پلەی گەرمی بۆ زیاتر لە ٣٧,٥ پلەی سەدی.

-گۆڕان لە پلەی گەرمی لەشدا بۆ زیاتر لە ١,٢ پلەی گەرمی.

٥٩٧-باشترین ڕێگا بۆ پێوانی پلەی گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا کامەیە؟

پێویستە ئاگاداربین لەکاتی پێوانی پلەی گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا، ڕێگای ئاسایی بۆ پێوانی پلەی گەرمی وەرگرتنی پلەی گەرمیە لە ڕێگەی دەمەوە وبەڵام باشترین ڕێگە وەرگرتنی پلەی گەرمیە لە ڕێگەی دەرچەی کۆمەوە.

٥٩٨-گرنگی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا چیە؟

پلەی گەرمی لە کەسە بەتەمەنەکاندا نیشانەیەی گرنگە وپێویستە پشتگوێ نەخرێت، وشایەنی باسە هەندێك لە توێژینەوەکان کەلەسەر سەدان کەسی بەساڵاچودا ئەنجامدراوە دەریخستوە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەم جۆرە کەسانەدا لەگەڵ هەوکردنی مەترسیداردا دەبێت، لەبەرئەوە ئە م توێژینەوانە بەوە ئامۆژگاریمان دەکەن کەسە بەتەمەنەکان لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشیاندا پێویستە بخرێنە نەخۆشخانەوە.

٥٩٩-نیشانەکانی نەخۆشیە هەودارەکان لەکەسە بەتەمەنەکاندا کامانەن؟

گرنگترین نیشانەکانی نەخۆشیە هەودارەکان لەکەسە بەتەمەنەکاندا ئەمانەن:

نەمانی کێش، حەزنەکردن لە خواردن، کەوتن، بوورانەوە، میزکردنی نائاگایی.

٦٠٠-ئەو نەخۆشیە هەودارانە چین بەزۆری لە کەسە بەتەمەنەکاندا ڕودودەن؟

ئەو نەخۆشیانە ئەمانەن:

-هەوکردنی سییەکان: شایەنی باسکردنە ئازاری سینگ وکۆکە وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ودەردراوەکانی سینگ لەو نیشانانەیە کەبەکەمی لەکەسە بەتەمەنەکاندا دەردەکەون کاتێك توشی هەوکردنی سییەکان دەبن. وبەڵام ئەو جیوازیانەی لەم نەخۆشیانە لە کەسەبەتەمەنەکاندا هەیە بەرزبوونەوەی رێژەی خڕۆکە سپیەکانی خوێنە وخێرا هەناسەدان وبوورانەوەە.

-هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز: شایەنی باسە ٨٠٪ ی ژنە بەتەمەنەکان و٢٠٪ی پیاوە بەتەمەنەکان خڕۆکەی سپی لە میزەکەیاندا دەبینرێت بەبێ بوونی نیشانەکانی هەوکردن لە ڕێڕەوەکانی میزدا، لەم حاڵەتەدا پێویست ناکات چارەسەر وەربگیرێت لەڕێگەی دژەزیندەگیەکانەوە. ئەو نیشانانەی پێویست بەوەرگرتنی چارەسەر دەکەن: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وبوونی ئازار لەکاتی میزکردندا وبوورانەوەە.

-هەوکردنەکانی پێست: هەوکردنی پێست لەکەسە بەتەمەنەکاندا زۆرە لەبەر ئەم هۆکارانە:

یەكەم: وشكبوونەوی خوێنبەرەكان.

دوەم: ئاوسانی پەلەكان.

سێیەم: توشبوون بە ڕوداوەكانی وەك كەوتن وبەربوونەوە.

-برینەكانی پێست.

-سیل: نەخۆشی سیل زۆرە لەخەلوەتگەكانی پیریدا بەهۆی بەركەوتنی بەردەوام لەنێوان كەسە پیرەكاندا وبەهۆی بەدخۆراكی ئەو كەسانەوە.

-سكچونی توند لە كەسە بەتەمەنەكاندا.

٦٠١-ئەو ڤاكسینانە كامانەن پێویستە كەسە بەتەمەنەكان وەریبگرن؟

چەن ڤاكسینێك هەن پێویستە كەسە بەتەمەنەكان وەریبگرن ئەمانەن:

-ستریپتو كۆكەس ئەوریەس.

-ئەنفلۆنزا.

-گوزاز.

-لەحالەتی گەشتكردندا: هەوكردنی جگەر یبەربلاو لە جۆری یەكەم وزەردەتا وتایفۆئید.

٦٠٢-بۆچی نەخۆشیە هەوداەكان دادەنرێن بە یەكێك لە كێشە تەندروستیەكان؟

چونكە توشبوونی كەسە بەساڵاچوەكان بەهەر نەخۆشیەكی هەودار دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی لەناو ژمارەیەكی زۆری بەساڵچواندا، لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی ژمارەیەكی زۆریان.

وتووێژی سیودووەم

سەرئێشە
Headache

٦٠٣-سەرئێشە چیە؟

بریتیە لەو ئازارانەی لە سەردا دروست دەبن.

٦٠٤ - ئایاسەرئێشە یەکێکە لەو کێشانەی بەزۆری ڕوەدەن؟

بەڵێ، بەپێی ئامارەکانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ ئازارەکانی سەر. زیاتر لە ٤٥ ملیۆن کەس لە گەلی ئەمەریکی بەدەست سەرئێشە درێژخایەنەکانەوە دەناڵێنن ٢٨ ملیۆنیان نەخۆشی ژانی نیوەسەریان هەیە. ونزیکەی ٢٨٪ی کەسە پێگەیشتوەکان ومنداڵەکان سەرئێشەی توندیان هەیە.

٦٠٥-سەرئێشە چۆن ڕودەدات؟

سەرئێشە بریتیە لە ئاڵۆزکان لە نێوان هێماکانی مێشك ودەمارە خانەکان ومولولەکانی خوێندا. لەکاتێکدا هەوکردن ڕودەدات لە ئەندامێکی لەشدا ئەم هێمایانە دەنێردرێت لەئەندامەکەوە ڕاستەوخۆ بۆ مێشك وسەرئێشە ڕودەدات.

٦٠٦-سەرئێشە چەند جۆری هەیە؟

زیاتر لە ١٥٠ هۆکار هەیە بۆ سەرئێشە، بەڵام کورتیان دەکەینەوە لە باسکردنی ئەو هۆکارانەی بەزۆری ڕودەدەن:

-ژانی نیوەسەر.

-ئازارەکانی سەر بەهۆی هۆرمۆنەکانەوە.

-ئازارەکانی سەر بەهۆی فشاری دەرونیەوە.

-ئازارەکانی سەر بەهۆی هەوکردنی باخەڵەکانی لوتەوە.

-ئاوسانی مێشك.

-هەوکردنی پەردەی مێشك.

-ئازارەکانی سەر بەهۆی کێشەی ددانەکانەوە.

-بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٦٠٧-ئایا پۆلێنێکی دیاریکراو هەیە بۆ سەرئێشە؟

بۆ ئاسانکردنی تێگەیشتن وناسینەوە وچارەسەری پێویست سەرئێشە پۆلێن دەکرێت بۆ دو جۆر:

-سەرئێشەی توند زۆربەی جار دروست دەبێت لەڕێگەی نەخۆشیەکی کتوپڕەوە وەکو هەوکردنە دیاریکراوەکان لە باخەڵەکانی لوت یان هەوکردنی ڤایرۆسی یان هەوکردنی قورگ وگوێ.

-سەرئێشەی درێژخایەن وەکو سەرئێشە بەوهۆی فشاری دەرونیەوە وژانی نیوەسەر.

٦٠٨-نەخۆشی ژانی نیوەسەر چیە؟

ئازارێکی جێگیر وقوڵ وتوندە لە سەردا لەیەك شوێندا چڕدەبێتەوە یان لەیەکێك لەلاکانی سەردا.

٦٠٩-تایبەتمەندیەکانی سەرئێشە لە نەخۆشی ژانی نیوەسەردا چیە؟

-لەپێش سەرئێشەکەوە کەسە نەخۆشەکە هەستدەکات بەڕودانی ئازارێکی بەهێز(لە ١٥٪ی حاڵەتەکاندا) وئەمە لەدوای دەرەوتنی چەند نیشانەیەکی دەماری وەك بیستنی چەند دەنگێکی درۆینەی دیاریکراو

وبینینی چەند شتێکی درۆینەی دیاریکراو وهەستکردن بەبۆنێکی توند وسڕبوونی قاچەکان وقورسی لە بیرکەوتنەوەی شتەکان وچەند وشەیەك، ئەم هەستکردنە بەردەوام دەبێت تاماوەی کاتژمێرێك وئەم نیشانانە دیانامێنن بە دەرکەوتنی سەرئێشەیەکی توند.

-هۆکاری ژانی نیوەسەر بەتەواوی دیارینەکراوە، وبەڵام لەوانەیە هۆکارەکە بگەڕێتەوە بۆ گرژبوونی مولولەکانی خوێن یان هەر کارلێکێکی کیمیایی لە مێشکدا.

-ئازاری نەخۆشی ژانی نیوەسەر دادەنرێت بە مامناوەند یان مەترسیدار لە هێزەکەیدا.

-نەخۆشەکە وەك ئازار لەلایەکی سەردا باسی لیوە دەکات.

-زۆربەی کات ئەم ئازارە دەمێنێتەوە لە٤ کاتژمێرەوە بۆ ٣ڕۆژ.

-ودوبارە دەبێتەوە لە ١بۆ ٤ جار لە مانگێکدا.

-لەگەڵ ئەم ئازارەدا دڵتێکهەڵاتن وڕشانەوە وحەزنەکردن لە خواردن وئازاری گەدە وهەستیاری بەرامبەر بە ڕوناکی ودەنگەکان وبۆنەکان.

-لە منداڵاندا لەگەڵ ئەم ئازارەدا-سەرەڕای نیشانەکانیپێشتر باسمان لێوەکرد-ئەم نیشانانەی لەگەڵدا دەبێت زەردبوونی دەموچاو وگێژبوون وتێکچونی بینین وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

-هەروەها لە منداڵاندا لە نەخۆشی ژانی نیوەی سەردا تێکچون ڕودەدات لە کۆئەندامی هەرسدا بەتایبەت لەگەڵ ڕشانەوەدا.

٦١٠-ئەو هۆکارانە چین یارمەتیدەرن لە دەرکەوتنی ژانی نیوە سەردا؟

چەند هۆکارێك هەن یارمەتیدەرن لەدەرکەوتنی ژانی نیوەسەردا وەکو هەندێك چالاکی فیزیایی وخواردەمەنی وگۆڕانی هۆرمۆنەکان وگۆڕانی ئاو وهەوا(تیشکی خۆر وگەرمی زۆر وشێ) وفشاری دەرونی.

٦١١-پەیوەنی نێوان ژانی نیوە سەر وهۆرمۆنەکان چیە؟
وەك زانراوە هۆرمۆنەکان هاوسەنگی لەش دەپارێزن لەناو ئەو گۆرانکاریانەی دەوری داوە،هەر شڵەژانێك لە ئاستی هۆرمۆنەکانی وەکو سکپڕی وسوڕی مانگانە ووەستانی سوڕی مانگانە ڕوبدات، دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ژانی نیوەسەر.

٦١٢-ئایا توشبوون بە ژانی نیوەسەر دەیبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەریتوشبوون بە وەستانی مێشك؟
وەڵامدانەوە لەسەر ئەم پرسیارە ورد نیە چونکە هەندێك لێکۆڵینەوەکان وادەردەخەن بوونی ژانی نیوەسەر ئەگەری توشبوون بە وەستانی مێشك زیاددەکات لەو کەسانەی تەمەنیان لە ٤٠ساڵ کەمترە، وچەند توێژینەوەیەکی تر ئامارە بەوە دەکەن بوونی ژانی نیوەسەر ئەگەری مردن کەمدەکاتەوە لە حاڵەتەکانی وەستانی مێشکدا.

٦١٣-ئەو دەرمانانەی بەکاردێن لە چارەسەری ژانی نیوەسەردا کامانەن؟
چەند دەرمانێك هەن بۆ وچارەسەر وخۆپاراستن لە ژانی نیوەسەر گرنگترینیان دژە گەشکە وخەمۆکی ودەرمانە ئازارشکێنەکانن.

٦١٤-ئەو سەرئێشەیە چیە بەهۆی فشاری دەرونیەوە دروست دەبێت؟
ئەم جۆرە سەرئێشەیە ڕۆژانە ودرێژخایەنە یان سەرئێشەیەکی درێژخایەنە لەڕوی توندیەوە پەرەناسێنێت وزۆرترین جۆرەکانی سەرئێشەیە لە کەسە پێگەیشتوەکان وکەسە کامڵەکاندا.

٦١٥-تایبەتمەنیەکانی سەرئێشەی دروستبوو بەهۆی فشاری دەرونیەوە چیە؟

زۆربەی جار دەستپێدەکات بە ئازار لە بەشی پێشەوەی سەردا ودواتر بۆ ناوچەوان ومل، وهەندێکجار دروست دەبێت بەهۆی ماندوبوون وفشاری دەرونیەوە.بم جۆرە بەسەرنەخۆشەکەدا زاڵدەبێت والە نەخۆشەکەدەکات هەستبکات بە فشار وگرژبوونی ماسولکەکانی سەر ومل.

٦١٦-ئایا سەرئێشە بەنەخۆشیەکی بۆماوەیی دادەنرێت؟

زاناکات پشتڕاستیان نەکردوەتەوە کە سەرئێشە نەخۆشیەکی بۆماوەیی بێت، وبەڵام وەڵامی ئەم پرسیارە پەیوەستە بە جۆری سەرئێشەکەوە. بۆنمونە لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا ٢٩,٥ملیۆن کەس دەناڵێنن بەدەست ژانی نیوەسەرەوە ٨٠٪ یان دەڵێن حاڵەتی هاوشێوە لە خێزانەکانماندا هەیە. وتوێژینەوە زانستیەکان دەڵێنمندالْ ئەگەری توشبوونی زیاترە بەرێژەی ٥٠٪ ئەگەر یەکێك لەدایك وباوکی توشبووبن، وبەرێژەی ٧٥٪ ئەگەر هەردوکیان واتە دیکی وباوکی توشبووبن بەنەخۆشی ژانەنیوەسەر. بەڵامجۆرەکانی تری سەرئێشە وەك ئەوەی بەهۆی هەوکردنی پەردەی مێشکەوە دروست دەبێت یان هەوکردنی باخەڵەکانی لوتەوە ئەمانە بەدڵنیاییەوە نەخۆشی هەودارن وبۆماوەیی نین.

٦١٧-پسپۆڕی ئەو پزیشکە چیە کە گرنگی بە سەرئێشە دەدات؟

ئەم پرسیارە بە زۆری دەکرێت، ئایا نەخۆشی توشبوو بە سەرئێشە پەنادەباتەبەر پزیشکی تەندروستی گشتی یان پزیشکی خێزان یان پزیشکی پسپۆڕ لەسەرودەمارەکاندا؟ لەوەڵامدا دەڵێین لەوانەیە بچێتە لای پزیشکی خێزان یان پزیشکی توندروستی گشتی کەحاڵەتەکە دیاری دەکات ودەتنێرێت بۆلای پزیشکی پسپۆڕ ئەگەر پێویستی کرد.

٦١٨-تایبەتمەندیەکانی سەرئێشەچیە بەهۆی هەوکردنی باخەڵەکانی لوەتەوە دروستدەبێت؟

ئازاری دروستبوو بەهۆی هەوکردنی باخەڵەکانی لوتەوە زۆربەی جار چڕدەبێتەوە لە ئێسکەکانی دەموچاو وڕومەت ولوت وبەشی پێشەوەی سەر. وزۆربەی کات ئازارەکە جێگیر وقوڵ دەبێت، وزۆربەی کات توندی ئازارەکە زیاددەکات بە هەر جوڵەیەکی سەر ولەگەڵ ئەم ئازارەدا خوێنتێزان لە لوت وئاوسانی دەموچاو ڕودەدات.

٦١٩-چۆن دەتوانرێت هۆکاری سەرئێشەکە دیاریبکرێت؟

لەسەرەتادا پزیشکەکە هەڵدەستێت بە پشکنینی تەواو وپشکنینی کۆئەندامی دەمار دەگرێتەوە، پشکنینە سادەکانی خوێن، وگرتنی وێنەی سیتی سکان بۆ سەر لەهەندێك حاڵەتدا، هێڵکاری سەر وئێم ئار ئای بۆ سەر دەکات.

وتوویژی سیوسێیەم

ڕۆژوگرتن

Fasting

٦٢٠-وزە چیە؟

وزە بریتیە لە بڕە گەرمۆکەی تەواو بۆ هەستان بە فەرمانە پێویستەکانی لەش.

٦٢١-سەرچاوەکانی وزە بە گشتی کامانەن؟

بە شێوەیەکی گشتی سەرچاوەی سەرەکی بۆ وزە سێ سەرچاوەیە: چەوریەکان، شەکرەکان، پرۆتینەکان.

چەوریەکان لە جگەردا دەگۆڕدرێن بۆ ترشە چەوریەکان ودواتر پاشەکەوت دەخرێت لە شانە چەوریەکانی ژێر پێست.

بەڵام پرۆتینەکان لە جگەردا دەگۆڕدرێن بۆ ترشە ئەمینیەکان ودواتر پاشەکەوت دەخرێت لە ماسولکەکاندا، بەڵام شەکرەکان لە جگەردا شیدەبنەوە وپاشەکەوت دەخرێت لە جگەر وماسولکەکان وبە سەرچاوەی یەکەم وسەرەکی دادەنرێت بۆ وزە.

تێکەڵبوونی ئەم سێ سەرچاوەی وزەیە بەڕێگەیەکی ئاڵۆز وزەی پێویست بۆ لەش دابین دەکەن.

گەرموکەی سەرچاوەکانی وزە بەم جۆرەیە: ١گم پرۆتین=٤ کیلۆکالۆری، ١گم چەوری=٩کك، ١گم شەکر=٤کك.

٦٢٢-ئەگەر خواردەمەنیەکان سەرچاوەی سەرەکی بن بۆ وزە کەواتە سەرچاوەی وزە چیە بۆ کەسێك بەڕۆژو بێت؟

بڕی شەکرە پاشەکەوتخراوەکان لە جگەردا بەڕێژەیەکی کەمە. ئەم بڕە بەشی پێدانی وزەی پێویست ناکات بۆ مێشك وفەرمانە سەرەکیەکانی لەش. لەبەرئەوە بڕی پڕۆتینە پاشەکەوتخراوەکان لە ماسولکەکانداو بڕی چەوریە پاشەکەوتخراوەکان لە شانە چەوریەکاندا دەگۆڕدرێت بۆ شەکر لە جگەردا ودواتر دەگوازرێتەوە بۆ مێشك بەمەش وزەی پێویست بەدەست دەخرێت بۆ فەرمانە پێویستەکانی لەش.

٦٢٣-ئەو کێشە تەندروستیانە کامانەن کەسی بەڕۆژو بەدەستیانەوە گرفتار دەبێت؟

ئەو کێشە تەندروستیانە ئەمانەن:

ئازارەکانی گەدە.

-شلەژان لە کۆئەندامی هەرسدا(قەبزی وسکچون).

-ئازارەکانی سەر.

-ماندوبوون.

-نەمانی کێش.

-هەوکردنە میکرۆبیەکان لە کۆئەندامی هەرسدا(دروست دەبێت بەهۆی خواردنی خۆراکی پیسبوو)، کۆئەندامی میزومیزەڕۆ(دروست دەبێت بەهۆی کەمی ئاوخواردنەوە) کۆئەندامی هەناسەدان.

٦٢٤-کەسی بەڕۆژو چۆن دەتوانێت خۆی ڕابهێنێت لەگەڵ ڕۆژوەکەیدا؟

*خواردنەوەی شلەمەنی بەزۆری بەتایبەت ئەو شلەمەنیانەی بڕێك شەكریان تیایە تاجێگەی كەمی ئاو وشەكر بگرێتەوە كە هۆكاری سەرەكیە لە ئازارەكانی سەر وماندوبوون وكەمهێزی.
*خواردنی خواردەمەنیە جۆراوجۆرەكان كە ئەمانە دەگرێتەوە:-
سەوزە-گەرمۆكەی كەم بەڵام دەوڵەمەند لەڕوی ڤیتامینەكانی(سی-بی)و خوێ كانزاییەكان وئاو. ئەم سامانە خۆراكیەی لە گەڵای سەوزی سەوزەكاندا هەیە وەكو: سپێناغ، ملوخیە، مەعدەنوس، نەعنا.
خواردنی سەوزە بەكاڵیبەئاسانی هەرس دەكرێن وبەدەوڵەمەندی دەمێنێتەوە بە ڤیتامین ئەی(كارۆتین) كە پێویستە بۆ پێست وخوێنبەرەكانی دڵ. وبەڵام پێویستە سەوزەی تازە هەڵبژێرین، وبۆ ماوەیەكی درێژ لەبەفرگردا هەڵیان نەگرین وزۆر نەیانكوڵێنین لەسەر ئاگر تا نرخە خۆراكیەكەیان لەدەست نەدەن.
-گۆشت-دەوڵەمەندە بە پرۆتین وچەوری(كە دەگۆڕێت بە گۆڕانی ئاژەڵەكە وجۆری خۆراكەكەی بەڵكو بەپێی شوێنی گۆشتەكەش لە ئاژەڵەكەدا دەگۆڕێت)و خوێ كانزاییەكان وئاو، بەڵام هەژارە لە شەكرەكاندا.
بەڵام ئە م گۆشتانە لەوانەیە لەپاڵ نرخە خۆراكیەكەیدا هەڵگری میكرۆب بێت كەدەبێتە هۆی ژەهراویبوونی خۆراكی وئو هەوكردنانەی بەهۆیەوە ڕودەدات لە ڕیخۆڵە باریكەدا(ئازاری ناو سك، ڕشانەوە، سكچون، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی). لەبەرئەوە پێویستە لەسەرمان سەرچاوەیەكی گۆشتی باش هەڵبژێرین(گۆشتی داپۆشراو، پاكوخاوێنی قەسابەكە، چۆنیەتی پاراستنی گۆشتەكە).

میوه-بەئاسانی هەرس دەکرێت، دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان وخوێ کانزاییەکان وئاو.

پێویستە لەسەرمان ئاگاداری شوشتنەوەی میوە بین بەباشی پێش خواردنی وپاراستنی توێکڵەکەیان چونکە نرخێکی خۆراکی گرنگیان هەیە.

خورما=دادەنرێت بە میوەیەکی بیابانی زۆرباش، دەوڵەمەند بە ڤیتامینەکان(ئەی-بی)، ریشاڵەکان، شەکرەکان.یەک کیلۆ خورما ۳۰۰۰کالۆری تیایە واتە هێندەی یەک کیلۆ گۆشت.خورما دادەنرێت بە چارەسەری سەرەکی بۆ کێشە دەماریەکان وتێکچونی گەدە وریخۆڵەکان.

شیرەمەنیەکان- دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی(ئەی-بی-سی-دی)، ئاو،پرۆتینەکان لاکتۆز، خوێ کانزاییەکان. ماست دادەنرێت بە پاککەرەوەیەکی بەهێز بۆ ریخۆڵەکان ودژە گەنینێکی چالاکە ریخۆڵەمان وناهێڵێت گازەکان لەریخۆڵەدا دروست بێت، ویارمەتیدەرە لە توانەوەی رملی ناو گوچیلەکان ناهێڵێت بەردی گورچیلە دروست بێت.وبەڵام پیویستە ئاگامان لەسەرچاوەکەی وشێوازی پاراستنەکەی بێت وەچاوی ئەم خاڵانەی تیاکرابێت: شیرەکە باش کوڵێنرابێت، شیرەکە لەناو بەفرگردا پارێزرابێت، پاکوخاوێنی فرۆشیار ودروستکەری شیرەمەنیەکە، دڵنیابوون لە سەلامەتی ئاژەڵەکە کەشیرەکەی لێوە وەرگیراوە.

-چەرەسات(گوێز-بندق-بادەم-فستق): دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی(ئەی-بی)، خوێ کانزاییەکان ،، چەوریەکان. واباشە

بەبڕی کەم بخورێن. سەلمێنراوە چارەسەری سەرئێشە، کەمخەوی، نەخۆشیەکانی پێست دەکەن.

*خەوتن بۆ ماوەیەکی پێویست لە شەودا و پشووەرگرتن بەچەند جارێك بۆماوەیەکی دیاریکراو لەڕۆژدا.

٦٢٥-ئەو ئامۆژگاریانە چین پێویستە کەسە بەڕۆژووەکان پابەند بن پێوەیان؟

-باش شوشتنەوەی سەوزە ومیوە پێش خواردنیان.

-باش کوڵاندنی گۆشت ودورکەوتنەوە لە خواردنی گۆشتی نەکوڵاو.

-هەڵبژاردنی سەرچاوەی گۆشت وشیرەمەنی وسوزەی باش.

-بەئاگابوون لە بۆن ورەنگ وشێوازی پاراستنی گۆشتەکە.

-پشتبەستن بە خۆراکی جۆراوجۆر.

-خواردنەوەی ئاوی زۆر لەکاتی ڕۆژو شکاندندا.

-خواردنی سەوزە ومیوە.

٦٢٦-ئایا دەکرێت کەسێك بە ڕۆژو بێت لەکاتێکدا نەخۆشی درێژخایەنی هەبێت؟

وەڵامی ئەم پرسیارە پەیوەندی هەیە بە جۆری نەخۆشیە درێژخایەنەکەوە، جۆری دەرمانە وەرگیراوەکان، نەخۆشەکە وتوانای بەرگەگرتنی بۆ ڕۆژو.

٦٢٧-بڕی گەرمۆکەی هەندێك خواردنمان پێ بڵێ؟

*یەك دەنکە خورما-٧ك.

*نیو کەوچك مێوژ(٣٥گم)-١٠٢ك.

*هەنجیرێکی وشککراوە-٤٠ك.

*قەیسیەکی وشککراوە-٢٣ك.

*لیمۆیەک پرتەقاڵێک-٣٧ک.

*سێوێک-٧٥ک.

*مۆزێک-٩٠ک.

*قۆخێک-٤٤ک.

*قاپێک ساوەر-١٣٠ک.

*قاپێک شۆربای سەوزە-١٨٠ک.

*قاپێک شۆربای مریشک-٢٥٧ک.

*لەفەیەک-١٢٠ک.

*هێلکەیەک-٨٠ک.

*نیو کوپ شیری کەم چەوری-٤٥ک.

وانەوێژی سیوچوارەم

کۆلێرا
Choleara

٦٢٨-کۆلێرا چیە؟

کۆلێرا نەخۆشیەکی بەربڵاوی توندە دروست دەبێت بەهۆی بەکتریای ڤیبریۆوە کەدەبێتەهۆی سکچوونێکی توند. ئەم هەوکردنانە زۆربەی جار بە نیشانەی سادە دەستپێدەکات وهەندێجار بەبێ نیشانە، ولەهەندێك کاتدا کۆلێرا دەردەکەوێت بە نیشانەی مەترسیدارەوە.

٦٢٩-هۆکاری کۆلێرا چیە؟

هۆکاری کۆلێرا بەکتریایەکە ناودەبرێت بە بەکتریای ڤیبریۆ، وئەم ناوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شێوەیەی هەیەتی. ١٣٩ جۆری جیاواز لەم بەکتریایە هەیە لە نیشانەکانیاندا لەیەکدەچن ولەڕوی پێکهاتەی مایکرۆبایۆلۆجیەوە جیاوازن.

٦٣٠-نیشانەکانی کۆلێرا چیە؟

نزیکەی یەکێك لە ٢٠ کەسی توشبوو بە کۆلێرا نیشانەی مەترسیداریان لەسەر دەردەکەوێت،ئەو نیشانانە کورتدەکرێنەوە لێرەدا بە: سکچوونێکی ئاوی وڕشانەوە وگرژبوونی ماسولکەکانی قاچ. لەکەسە توشبووەکاندا زۆربەخێرایی نەمانێکی مەترسیدار ڕوودەدات لە شلەمەنیەکانی لەشدا تادەگاتە ئاستی وشکبوونەوە ودابەزینی گشتی وخوڕپە"شۆك"

٦٢١-ئایا کۆلێرا بەنەخۆشیەکی مەترسیدار دادەنرێت؟

بەدڵنیاییەوە کۆلێرا بەنەخۆشیەکی مەترسیدار دادەنرێت بەتایبەت لەکاتی نەبوونی چارەسەری گونجاو لەم حاڵەتەدا دەبێتەهۆی مردن.

٦٢٢-مرۆڤ چۆن توشی کۆلێرا دەبێت؟

مرۆڤ توشی کۆلێرا دەبێت بەهۆی خواردنەوەی ئاوی پیسبوو یان خواردنی خۆراکی پیسبوو بەبەکتریای توشخەری کۆلێراوە. لەو وڵاتانەی بڵاوبوونەوەیەکی بەرچاو بە نەخۆشی کۆلێراوە بەخۆیانەوە دەبینن پیسایی نەخۆشەکان هۆکارێکی سەرەکیە لە بڵاوکردنەوەی ئەم نەخۆشیەدا. بڵاوبوونەوەی نەخۆشی کۆلێرا زۆربەخێرایی ڕودەدات لەو شوێنانەی بەباشی ئاو خاوێن ناکرێتەوە وپاشەڕۆ وئاوی زێرابەکان بەباشی چارەسەرناکرێن.

سەرەڕای ئەوە بەکتریای کۆلێرا دەتوانێت بژی لە ڕوبارەکاندا، و خواردنی ماسی باش نەکوڵاو یان نەبرژاو هۆکارێکی سەرەکیە بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشیە.

٦٢٣-ئایا کۆلێرا لەنێوان مرۆڤەکاندا دەگوازرێتەوە؟

کۆلێرا لەمرۆڤێکەوە ناگوازرێتەوە بۆ یەکێکی تر، لەبەرئەوە بەرکەوتن لەگەڵ کەسی توشبوودا نابێتە هۆی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە لەکەسی توشبووەوە بۆ کەسێکی ساغ.

٦٢٤-ڕێژەی ڕودانی کۆلێرا چەندە؟

لەساڵی ١٨٠٠ی زایینیدا نەخۆشی کۆلێرا لە ویلایەتە یەککگرتوەکانی ئەمەریکادا بڵاوبووەوە ودواتر توانرا بەرەنگاری ببنەوە لەڕێگەی چارەسەرکردنی ئاوی زێرابەکان وئاوی خواردنەوە، وبەڵام گەلی ئەمەریکی توشی کۆلێرابوویەوە لەڕێگەی گەشتکردن بۆ ئەفەریقا

وئاسیا وئەمەریکای لاتینی، ولەڕێگەی خواردنی خواردەمەنیە دەریاییە پیسبووەکانەوە بەبەکتریای توشخەری کۆلێرا. ولەساڵی ١٩٩١ دا کۆلێرا دوبارە بڵاوبووەوە لە باشوری ئەمریکا ولەوێوە بۆ شارەکانی تری ئەمەریکا. بەڵام لە جیهاندا هێشتا ئەم نەخۆشیە زۆر بڵاوە لە هیند وئەفەریقا، نەخۆشی کۆلێرا پەیوەندی هەیە بە جەنگ وکارەساتەکان لە وڵاتە دواکەوتوەکاندا وەکو عێراق وسوٚدان.

٦٣٥-ئەو هۆکارانە کامانەن یارمەتیدەرن لە ڕودانی کۆلێرادا؟

ئەو هۆکارانەی یارمەتیدەرن لەڕودانی کۆلێرادا بریتین لە: پیسبوونی ئاو وخۆراك کەزۆر ڕودەدات لەکاتی جەنگ وکارەساتەکاندا، گەشتکردن بۆ ئەو وڵاتانەی کۆلێرا تیایدا بڵاوە، بەرگری لەشی لاواز.

٦٣٦-چۆن خۆمان بپارێزین لە توشبوون بە کۆلێرا؟

دەتوانین خۆمان بپارێزین لە کۆلێرا لەڕێگەی پەیڕەوکردنی ئەم هەنگاوانەوە:

-خواردنەوەی ئاوی خاوێنکراوە یان کوڵێنراو بەباشی یان تێکردنی کلۆر بۆناو ئاو.

-خواردنی خۆراکی باش کوڵێنراو وخواردن بەگەرمی.

-خواردنی میوە پاش لێکردنەوەی توێکڵەکەی.

-نەخواردنی ماسی باش نەکوڵاو یان کاڵ.

-دورکەوتنەوە لە خواردنی سەوزە بەنەکوڵاوی(واتە نەخواردنی زەڵاتە).

-نەخواردنی ئەو خواردەمەنیانەی لەسەر شەقامەکان دەفرۆشرێت.

٦٣٧-ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینیك هەیە بۆ نەخۆشی کۆلێرا؟

بەڵێ ڤاکسین هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا، وبەڵام ڕێکخراوی چاودێری پەتای جیهانی دەڵێت واباشترە هەموگەشتیاران ئەم ڤاکسینە وەرنەگرن.

٦٣٨-ئایا کۆلێرا چارەسەری هەیە؟

چارەسەری کۆلێرا کارێکی ئاسانە وبەسەرکەوتویی لەناودەبرێت، وچارەسەر بەم هەنگاوانە دەکرێت:

-پێدانی شلەمەنی بۆ جێگەگرتنەوەی ئە وشلەمەنی وخوێیانەی لەدەستدراوە بەهۆی سکچونی توندەوە.

-خواردنەوەی شلەمەنی لەڕێگەی دەمەوە وپزیشکەکان وابەباشتر دادەنێن شەکرو ئاو تێکەڵبکرێت وبخورێتەوە، وهەروەها دەکرێت ئەو شلەمەنیانەی لەدەستچوە جێی بگیرێتەوە بەپێدانی سیرەمەوە.

-ئەو دژەزیندەگیانەی ماوەی توشبوونەکە بەم نەخۆشیە کەمدەکەنەوە.

٦٣٩-چۆن بتوانین بەرەنگاری کۆلێرابببینەوە؟

بەرەنگاربوونەوەی کۆلێرا دەستپێدەکات بە توێژینەوە لەسەر حاڵەتە توشبووەکان ودانانی پلان بۆ وەستاندنی ئەم دەردە. ئەم پلانە جێبەجێ دەکرێت لەڕێگەی خاوێنکردنەوەی ئاوی خواردنەوە وخواردنی خۆراکی پاکژکراوە ودانانی ڕێگە بۆ بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری تەندروستی لەسەر ڕێگاکانی بڵاوبوونەوە وتوشبوون بەم نەخۆشیە، ودابینکردنی ڕێگاکانی ناسینەوەی دروست بۆئەم نەخۆشیە، ودانانی چارەسەری ڕاست ودروست.

٦٤٠-پەتای کۆلێرا چەند دەخایەنێت لەکاتی ڕودانیدا؟

وەڵامدانەوە لەسەر ئەم پرسیارە قورسە وبەڵام کورتیدەکەینەوە لە بیرخستنەوەی ماوەی ئەم پەتایە لە ئەفەریقا کەماوەی ٣٠ ساڵی خایاند.

٦٤١-تایبەتمەندیەکانی ئەم بەکتریایە چیە؟

گرنگترین تایبەتمەندیەکانی ئەم بەکتریایە بریتیە لەئەو ژەهرەی دەریدەدات لەناو ڕیخۆڵەکاندا.

وتووێژی سیوپێنجەم

ڤاکسینەکان

Vaccination

٦٤٢-ڤاکسین چیە؟

ڤاکسین پێکدێت لە میکرۆبەکان دەدرێتە مرۆڤ وکاردەکات لەسەر ئاگادارکردنەوەی کۆئەندامی بەرگری ودواتر بەرگری کردن دژ بەم نەخۆشیە میکرۆبیانە.

٦٤٣-ڤاکسین ڕۆڵی چی دەبینێت بەشێوەیەکی دیاریکراو؟

لەکاتێکدا لەش ڕادێت لەسەر بەرگریکردنی ئەم میکرۆبە دیاریکراوانە دەتوانین بڵێین ئەم جەستەیە بەرگریەکی دیاریکراوی هەیە دژبەم میکرۆبانە. ڤاکسینەکە زۆربەی کات کاردەکات لەسەر بیرخستنەوەی توانای سروشتی بەرگری لەش وکاردەکات لەسەر یارمەتیدانی بۆ لابردنی ئەو میکرۆبانەی هەوڵدەدەن هێرش بکەنە سەر لەش،وبەم شێوەیە لەش ئاگاداردەکاتەوە لەسەر چۆنیەتی خۆپاراستن دژبەم میکرۆبانەی هێرشیانکردوەتە سەری لەڕابردودا. زۆربەی کات کۆئەندامی بەرگری پێویستی بە ماوەی نزیکەی هەفتەیەك هەیە تا کرداری بەرگریەکە ئەنجامبدات. ڤاکسینی ئاسایی لەوانەیە بەشێکی دیاریکراو لەم میکرۆبەی تیابێت یان هەمو میکرۆبەکەی تیایە ولە

هەردو حاڵەتەکەدا میکرۆبەکە ناچالاکە یان لاوازە یان کوژراوە واتە لەتوانایدا نیە ببێتەهۆی نەخۆشخستن.

٦٤٤-ئایا چەند جۆرێکی جیاواز لە ڤاکسین هەیە؟

بەڵێ.

٦٤٥-ڤاکسین چۆن کاردەکات؟

ڤاکسین هەڵدەستێت بە بەرگریکردن دژبەو نەخۆشیە هەودارانەی میکرۆبەکان هۆکارەتوشخستنن بۆی واتە زیندەوەرە زۆر بچوکەکان کەناتوانرێت ببینرێن تەنها بە مایکرۆسکۆب نەبێت. چەندین جۆر میکرۆب هەن لە سروشتدا، لەوانە بەکتریای تاك خانە وسەربەخۆ دەژی، وڤایرۆسەکانی پێکهاتو لە مادەی جینی یان ترشی ناوەکی داپۆشراو بە پرۆتین وزۆربەی کات لە بەکتریاکان بچوکترن.

ئەم میکرۆبانە لە سروشتی دەوروبەری مرۆڤدا دەژین وبەم شێوەیە زیان ناگەیەنێت بەمرۆڤ بەڵکو بەم جۆرە سودبەخشن وەك ئەوانەی لە کۆئەندامی هەرسدا هەن، وبەڵام هەندێکجار لەژێر هەلومەرجێکی دیاریکراودا ئەم میکرۆبانە یاساکانی سروشت دەشکێنن ودەبنە میکرۆبی زیانبەخش وپێکهاتەکانی خانەکانی لەشی مرۆڤ بەکاردێنن لەماوەی ژیانیاندا، بەمجۆرە لەناو شانەکانی لەشدا دەژین وناودەبرێن بەمیکرۆبی نەخۆشخەر.

بەڵم چۆنیەتی کارکردنی ڤاکسین پێکدێت لە ناساندنی بەکتریا یان ڤایرۆس کەلەرێگەی ڤاکسینەکەوە دێنە لەشەوە وەك تەنێکی بێگانە بەمجۆرە دەیناسێنن بە خانەکانی گۆئەندامی بەرگری ودواتر لەناوبردنی ئەم تەنە بێگانەیە بە لەش.

٦٤٦-سودەکانی ڤاکسین چیە؟

پـێش دۆزینـەوەی ڤاكـسین تاكـە ڕێگـای بـەرگری بریتیبـوو لـە نەخۆشكەوتنی كەسەكە ودواتر چاكبوونەوەی لەو نەخۆشیە بەمجۆرە دەوتـرا بـەرگری سروشـتی وەرگـیراو دژبـەو جـۆرە نەخۆشـیە. بـەڵام ڤاكسین دەناسرێت بە بەرگری سروشتی وەرنەگیراو چونكە ڕێگایەكی ناسـانە بـۆ وەرگـرتنی بـەرگری بـەبێ توشـبوونی لـەش بـە و جـۆرە نەخۆشیە.

سەرەڕای ئەوە بڕی تێچونی مادی بۆ ئەو ڤاكسینەی ناهێڵێت توشی نەخۆشـیەكە بـێن زۆر كـەمترە لـەو بـڕە پارەیـەی پێویـستە بـۆ چارەسەركردنی كەسی توشبوو بەو نەخۆشیە بەكاردێت.

وەك زانـراوە ڤاكـسین تـەنها ئـەو كەسـە ناپارێزێـت كـە ڤاكـسینەكەی وەرگرتوە بەڵكوهەروەها كەسانی دەوروبەری دەپارێزێت.

٦٤٧-جۆرەكانی ڤاكسین كامانەن؟

-ڤاكـسینی زینـدوی لاوازكـراو: وەكـو سـورێژە وئیفلیجـی منـداڵان وزەردەتـا. سودی وەرگـرتنی ئـەم ڤاكسینە بریتیـە لـە پێدانی بەرگری بۆماوەیـەكی درێـژ وزۆر چـالاكە، بـەڵام ئـەو مەترسـیەی ئـەم میكرۆبـە دروستی دەكات كەلەناو ڤاكسینەكەدایە لەوانەیە ببێتـەهۆی هـەوكردنی مەترسیدار.

-ڤاكسینی دروستكراو لە میكرۆبی كوژراو یان ناچالاك:وەكو كۆلێرا وهـەوكردنی جگـەری بـەربڵاو لـەجۆری یەكـەم و هـاری سـەگ وتـاعون وئیفلیجی منداڵان. ئەم جۆرە ڤاكسینە سەلامەترە لە ڤاكسینی یەكەم وپێویست ناكات لەژێر پلەی گـەرمی نزمـدا دابنرێت وبەڵام كاریگـەری لاوەكـی هەیـە كەلەوانەیـە بـەرگری لـەش لاواز بكـات دژبـەو میكرۆبانـە

وزۆربەی کات پێویستی بەژەمی بیرهێنەرەوە هەیە واتە ژەمی زیادە بۆ دابینکردنی بڕی پێویست لەبەرگری.

–ڤاکسینی بەشی یان پشتبەستو بەگرنگترین بەشی میکرۆبەکە: وەکو هەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری دوەم وستریپتۆ کۆکەس ئەوریەس وکۆکەڕەشە. زۆرجارئەم ڤاکسینە ڕودەکاتە بەشێك لە میکرۆبەکە لەبەرئەوە بەرگری وەرگیراو لەم ڤاکسینەوە زۆر تایبەتە وهیچ کاریگەریەکی لاوەکی گرنگی لێوە دروست نابێت.

–ڤاکسشینی وەرگیراو لەو ژەهرەی میکرۆبەکان دەیڕێژن: وەکو ملەخڕێ وگوزاز. ئەم ڤاکسینە سودێکی گرنگی هەیە کۆئەندامی بەرگری فێردەکات چۆن بەرەنگاری ئەم ژەهرانە ببێتەوە کە میکرۆبەکان دەریدەدەن.

–ڤاکسینی وەرگیراو نە ڕوپۆشی دەرەکی میکرۆبەکە: وەکو ستریپتۆ کۆکەس ئەوریەس وبەکتریای توشخەری هەوکردنی پەردەی مێشك. ئەم ڤاکسینە والە کۆئەندامی بەرگری دەکات میکرۆبەکە بناسێتەوە ودژی بووەستێتەوە.

–ئەو ڤاکسینەی پێکدێت لە ترشی ناوەکی میکرۆبەکە: ئەم ڤاکسینە هێشتا لەژێر تاقیکردنەوەدایە.

جۆری ڤاکسین بەزمانی کوردی	جۆری ڤاکسین بەزمانی بیانی
ڤاکسینی لاوازکراو	Live attenuated
میکرۆبی کوژراو یان ناچالاك	Inactivated/killed
ژەهر	Toxoid
بەشێك لە میکرۆبەکە	Subunit
ڤاکسینی وەرگیراو لەڕوپۆشی دەرەی میکرۆبەکە	Conjugate
ترشی ناوەکی	DNA

خشتەی ژمارە ١٠: جۆرەکانی ڤاکسین بەزمانی کوردی وبیانی

٦٤٨-ئەو نەخۆشیانە کامانەن ڤاکسینەکان ناهێڵن ڕوبدون؟

ئەو نەخۆشیانە ئەمانەن: هەوکردنی پەردەی مێشك وئاوڵە وکۆلێرا وهەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری"ئەی" و"بی" وئەنفلۆنزا وسورێژە وئیفلیجی منداڵان وسورێژەی ئەڵمانی وهاری سەگ وگوزاز وزەردەتا وملەخڕێ.

٦٤٩-ئایا ڤاکسینەکان بەدرێژایی کات چالاکی خۆیان سەلماندوە؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە چەند نمونەیەك دەهێنینەوە کە چالاکی ڤاکسینەکان دەسەلمێنن.

-ڤایرۆسی ئاوڵە: ئەم ڤایرۆسە لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگوازرێتەوە لەڕێگەی هەواوە، ودەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وئازاری لەش وسوربوونەوەیەکی پێستی بەئازار بڵاودەبێتەوە لەهەمو بەشەکانی لەشدا، هەندێك کات کاریگەریە لاوەکیەکانی دەگەنە

ئاستی نەمانی بینین ومردن. لەسەدەی هەژدەیەمدا -واتە پێش دۆزینەوەی ئەم ڤایرۆسە-توشبوون بەم ڤایرۆسە دەبووە هۆی مردنی منداڵێك لە ٧ منداڵ لە ڕوسیا ویەك لە ١٠ منداڵ لە سوید وفەڕەنسا، وبووەهۆی دەرکەوتن وپەرەسەندن وجێبەجێ کردنی ڤاکسینی دژبەم نەخۆشیە بۆ لەناوبردنی ئەم دەردە لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا لەساڵی ١٩٤٩دا، وبەڵام بوونی ئەم نەخۆشیە بەبەردەوامی بووە هۆی توشخستنی نزیکەی ٥٠ ملیۆن کەس لەهەمو جیهاندا وئەمە لەساڵی ١٩٥٠دا. ولەگەڵ پەرەسەندنی ڤاکسینەکە ئەم ژمارەیە دابەزی بۆ ١٠-١٥ ملیۆن لەساڵی ١٩٦٧دا.

-ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵان: کە ١٣-٢٠ هەزار کەسی توشدەخست لەهەمو ساڵێکدا لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا، ویەك حاڵەتی توشبوونی درکە پەتك هەیە لە نێو ٢٠٠ حاڵەتی توشبوو بەم ڤایرۆسەدا کەدەبێتەهۆی ئیفلیجبوونی پەلەکانی خوارەوە وئیفلیجی ماسولکەکانی کۆئەندامی هەناسەدان هەتا والە کەسە تاوشبووەکە دەکات نەتوانێت هەناسە بدات بەشێوەیەکی سروشتی.

لەساڵی ١٩٥٤دا واتە پێش دەرکەوتنی ڤاکسینەکە توشبوون بەم ڤایرۆسە بووە هۆی ڕودانی ١٨ هەزار حاڵەتی ئیفلیجی منداڵان لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا، ودوای ٣ساڵ لەدەرکەوتنی ئەم ڤاکسینە ئەم ژمارەیە دابەزی بۆ ٢٥٠٠حاڵەت. وئەمڕۆ جیهان خەریکە خاڵی دەبێت لە توشبوون بەم ڤایرۆسە وەك لەساڵی ٢٠٠١دا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕایگەیاند بە بوونی تەنها ٥٣٧ حاڵەت لەهەمو جیهاندا.

بـەڵام بـەکتریای توشـخەری کۆکەڕەشـە کەدەبێتـەهۆی کۆکەیـەکی بەردەوام وشـینبوونەوەی پەلـەکان ولەکۆتاییدا لاوازبوونی کۆئەندامی هەناسەدان. وپێش دەرکەوتنی ڤاکسینی تایبەت بەم نەخۆشیە ١٥٠- ٢٧٠ هەزار کەس بەدەست ئەم نەخۆشیەوە دەیاننالاند لەساڵێکدا ولە ویلایەتـە یـەکگرتوەکانی ئەمـەریکا لەگـەڵ٥-١٠ هـەزار حاڵـەتی مـردن، ودوای دەرکـەوتنی ڤاکـسینی ئـەم نەخۆشـیە لـە سـاڵی ١٩٤٠ دائـەم ژمارەیـە دابـەزی بـۆ کـەمتر لـە هـەزار حاڵـەت لـە سـاڵی ١٩٧٦دا. وبەرزبوونەوەیـەکی بەرچـاو بـەم نەخۆشـیە لـەم سـەدەیەی دواییـدا تۆمـارکرا لـە ویلایەتـە یـەکگرتوەکانی ئەمـەریکا، لەسـاڵی ١٩٩٤دا ٤٦٠٠حاڵـەت تۆمـارکرا ولەسـاڵی ٢٠٠١دا ٧٦٠٠ حاڵـەت تۆمـارکرا وهۆکاری ئەم بەرزبوونەوەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بەرگریەی ئەم ڤاکسینە دەیداتی وەرگرەکانی وبەتێپەڕینی کات لاواز دەبێت.

-بەکتریای توشخەری هەوکردنی پەردەی مێشك کەدەبێتە هۆی مردن، شـایەنی باسـکردنە هـەوکردنی پـەردەی مێـشك ڕودەدات بـەهۆی ئـەم بەکتریایەوە وبەرەو نەمان چوە دوای دەرکەوتنی ڤاکسینەکەی لەساڵی ١٩٨٠دا.

زمانی کوردی	زمانی بیانی
ڤایرۆسی ئاوڵە	Smallpox
ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵان	Poilomyelitis
بەکتریای کۆکە ڕەشە	Pertusis
بـەکتریای هـەوکردنی پـەردەی مێشك	Haemophilus influenzae

خشتەی ژمارە ١١: هەندێك ڤاکسینی دژبە ڤایرۆس وبەکتریا.

٦٥٠-بۆچی وەرگرتنی ڤاکسینەکان پێویستە لەکاتێکدا ئەو نەخۆشیانە کەمبوونەتەوە وبەرەو نەمان چوون؟

ئەم ڤاکسینانە وەرگرتنیان پێویستە چونکە بەکتریا وڤایرۆسە توشخەرەکانی هێشتا ماون.

٦٥١-ئاوڵە دادەنرێت بەنەخۆشیەکی ناکوشندە کەوابێت بۆچی وەرگرتنی ڤاکسینەکەی پێویستە؟

چونکە ڤاکسینەکە سەلامەتە وچالاکە وچونکە توشبوون بە ئاوڵە لەانەیە ببێتە هۆی کاریگەری لاوەکی ترسناك وەکو هەوکردنی مێشك، لەبەرئەوە وەرگرتنی ئەم ڤاکسینە پێویستە.

٦٥٢-بۆچی وەرگرتنی ڤاکسینەکان پێویستە لە منداڵانی شیرەخۆرەدا؟

شیردانی سروشتی دادەنرێت بە ڤاکسینی یەکەم بۆ منداڵی شیرەخۆرە لەکاتێکدا ئەم جۆرە شیردانە بەشێك لەبەرگری دابین دەکات بۆ منداڵەکە وبەڵام بەس نیە بۆ پاراستنی لەو میکرۆبانەی لەوانەیە توشی ببێت.لەبەرئەوە زاناکان دەڵێن ڤاکسینەکان لەلایەك وشیردانی سروشتی بە منداڵ لەلایەکی تر.

٦٥٣-ئەو ڤاکسینانەی پێویستە منداڵ وەریان بگرێت کامانەن؟

ئەو ڤاکسینانە ئەمانەن:

ملەخڕێ وکۆکەڕەشە وگوزاز-DTP vaccine

هەوکردنی جگەری بەربڵاو"ئەی"-Hepatitis A vaccine

هەوکردنی جگەری بەربڵاو"بی"-Hepatitis B vaccine

هەوکردنی پەردەی مێشك-Hib vaccine

ئەنفلۆنزا-Influenza vaccine

سورێژە وسورێژەی ئەڵمانی-MMR vaccine

سترپپتۆکۆکەس نیومۆنیا-Pneumococcal vaccine

ئیفلیجی منداڵان-Poilo vaccine

ئاوڵە-Varicella vaccine

٦٥٤-ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینێکی پێویست هەیە کەسی توشبوو بە ئەیدز وەریبگرێت؟

بەڵی چەند جۆرێکی ڤاکسین هەیە پێویستە کەسە توشبووەکە بە ئەیدز وەریبگرێت، لەوانە:

گوزاز لەکاتێکدا پێویستە کەسە توشبووەکە بە ئەیدز هەمو ١٠ ساڵ جارێك ژەمی بیرهێنەرەوە وەربگرێت.

ڤاکسینی ئەنفلۆنزا.

-ڤاکسینی هەوکردنی جگەری بەربڵاو جۆری"بی"

-ڤاکسینی هەوکردنی پەردەی مێشك.

-ڤاکسینی سورێژە لەو کەسانەی توشی لاوازبوونی بەرگری مەترسیدار نەبوون.

٦٥٥-کەی پێویستە دەستبکرێت بە پێدانی ڤاکسینەکان؟

منداڵەکان زۆربەی کات زۆربەی ڤاکسینەکان وەردەگرن لە ٢ ساڵی یەکەمی تەمەنیاندا چونکە زۆربەی نەخۆشیەکانی منداڵان لەم ماوەیەدا دەردەکەوێت وزۆرجار کوشندەن. بۆنمونە ڤاکسینی هەوکردنی جگەری جۆری"بی" پێویستە بە منداڵان بدرێت لەکاتی منداڵبووندا، تا ژەمەکانی تر بدرێت دوای ژەمی یەکەم بە یەك مانگ و٦ مانگ.

٦٥٦-ئایا هەمو ڤاکسینەکان سەلامەتن؟

بەڵی ڤاکسینەکان سەلامەتن وکاریگەریە لاوەکیەکانیان زۆربەکەمی ڕودەدەن.

٦٥٧-ئایا دەکرێت ڤاکسینەکان بدرێن بە منداڵێك تای هەبێت؟

ئەگەر تایەکەی زۆر بەرز نەبوو وبەهۆی جۆرێك لەنەخۆشی مەترسیدارەوە نەبوو ئەوا کێشە نابێت ئەگەر بدرێت.

نەخۆشیەك ترسی نەبێت وببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وەکو هەوکردنی گوێچکە وهەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدانی سەرو وهەڵامەت وسکچون.

٦٥٨-ئەی لەبارەی کاریگەری لاوەکی ڤاکسینەکان چی دەڵێیت؟

چەند کاریگەریەکی لاوەکی هەیە بۆ ڤاکسینەکلن وەکو ئاوسان وسوربوونەوە وئازار لە شوێنی لێدانی ڤاکسینەکەدا.وبەرزبوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی یەکێکە لەو کاریگەریەلاوەکیانەی لەزۆربەی ڤاکسینەکاندا هەیە. وهەندێك لە توێژینەوەکان باس لە بوونی کاریگەری لاوەکی مەترسیدار دەکەن بۆ هەندێك ڤاکسینی وەکو سورێژە وسورێژەی ئەڵمانی، وهەندێك توێژینەوەی تر باسلە پەیوەندی ڤاکسینی گوزاز وکۆکەڕەشە وئیفلیجی بە مردنی کتوپڕی هەندێك لە منداڵان.

٦٥٩-لەکاتی ڕودانی کاریگەری لاوەکیدا کەی پێویستە بچینە لای پزیشك؟

پێویستە بچیتە لای پزیشك لەم حاڵەتانەدا:

-بوونی پلەی گەرمی بەرز.

-سوربوونەوەی پێست لەهەمو لەشدا.

-ئاوسانی شوێنی لێدانی ڤاکسینەکە.

٦٦٠-ئایا دەتوانم زیاتر لە ڤاکسینێك وەربگم لەیەککاتدا؟

بەڵێ دەکرێت زیاتر لە ڤاکسینێك وەربگیرێت لەیەککاتدا وبەڵام لەهەمان شوێندا نەبێت.

وبەڵام ئەم یاسایە جێبەجێ ناکرێت لەسەر کۆلێرا وزەردەتا چونکە ئەم دو ڤاکسینە دەبێت ماوەی نێوانیان کەمتر نەبێت لە ٣ هەفتە. بەڵام لەڕوی ڤاکسینە زیندوەکانەوە باشتروایە ماوەی نێوانیان کەمتر نەبێت لە ٤ هەفتە، وباشتروایە پشکنینی سیل نەکرێت لەو کاتەدا. وشایەنی باسکردنە ڤاکسینی تایفۆئید نابێت لەگەڵ ڤاکسینی ئیفلیجی منداڵاندا بدرێت.

٦٦١-ئەگەر هەستیاریم هەبوو بەرامبەر بە هێلکە دەتوانم ڤاکسین وەربگرم؟

زۆربەی ڤاکسینەکان لەپێکهاتەکانی هێلکە پێکدێت لەبەرئەوە هەستیاری بەرامبەر بەم مادەیە وەرگرتنی ئەو ڤاکسینانە قەدەغە دەکات.

زاناکان وابەباش دەزانن ئەم ڤاکسینانە وەرنەگیرێت لەکاتێکا هەستیاری هەبوو بەرامبەر بە هێلکە: ڤاکسینی زەردەتا، ئەنفلۆنزا، وڤاکسینی سورێژە.

٦٦٢-ئە وڤاکسینانە کامانەن لە داهاتودا دروست دەکرێن؟

ڤاکسینی مەلاریا وئەیدز.

٦٦٣-ئەو کەسانە کێن پێویستە ڤاکسینی هەوکردنی جگەری بەربڵاو"بی" وەربگرن؟

ئەو کەسانەی پێویستە ڤاکسینی جگەری بیربڵاو"بی" وەربگرن ئەمانەن:

-ئەو کەسانەی بەرکەوتنیان هەیە لەگەڵ خوێن یان شلەکانی لەشدا لەکاتی کارکردنیاندا.

-ئەو کەسانەی شوشتنی گورچیلەکانیان بۆ ئەنجامدەدرێت.

-ئەو کەسانەی بەبەردەوامی گواستنەوەی خوێنیان بۆ دەکرێت.

-کەسانی چالاکن لەبواری سێکسدا.

-کەسانی توشبوو بەیەکێك لەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە.

-بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان لەڕێگەی دەرزیەوە.

-گەشتیاران بۆ وڵاتێك هەوکردنی جگەری بەربڵاو"بی" تیایدا زۆرە ئەگەر لەو وڵاتەدا مانەوە بۆ ماوەی زیاتر لە ٦ مانگ.

-ئەو کەسانەی کاردەکەن لە بنکەکانی چاودێری هەمیشەیی.

-ئەو کەسانەی لە ۆڵاتێك دەژین هەوکردنی جگەری بەربڵاو تیایدا زۆرە.

-ئەو کەسانەی لەیەك شوێندا دەژین لەگەڵ کەسێکی هەڵگری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاو.

-ژن یان مێرد کەسێکیان هەڵگری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری بەربڵاو بن.

٦٦٤-ئەو کەسانە کامانەن پێویستە ڤاکسینی ستریپتۆ کۆکەس نیومۆنیا وەربگرن؟

ستریپتۆ کۆکەس نیومۆنیا دەبێتەهۆی هەوکردنی سیەکانی کتوپڕ وهەوکردنی پەردەی مێشك، ودەبێتەهۆی مردنی نزیکەی ٤٠ هەزار حاڵەت لە ساڵێکدا وڕێژەی مردوان زیاددەکات لەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە. وباشتروایە ئەم ڤاکسینە وەربگیرێت لە

-لەهەمو ئەو کەسانەی تەمەنیان لەسەرو ٦٥ ساڵیەوەیە.
-کەسانی توشبوو بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان وەکو نەخۆشیەکانی دڵ وسییەکان وشەکرە وکەسانی ئاڵودەبوو لەسەر کحول وکەسانی توشبوو بە بەمۆمبوونی جگەر.
-کەسانی توشبوو بە کەمی بەرگری وەك ئەوانەی توشی ڤایرۆسی نەمانی بەرگری لەش وئەو کەسانەی چاندنی گوچیلەیان بۆ کراوە وئەوانەی توشی ئاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان بوون.
-کەسانی توشبوو بەلاوازی گورچیلەکان.
-ئەو کەسانەی لەهەلومەرجێکدا دەژین ئەگەری توشبوونیان بە ستریپتۆ کۆکەس نیومۆنیا زۆرە.
٦٦٥-ئەو ڤاکسینانە کامانەن پێویستە بدرێنە ئەو کەسانەی گەشت دەکەن بۆ وڵاتە دواکەوتوەکان؟
ئەو ڤاکسینانە ئەمانەن: ڤاکسینی زەردەتا وتایفۆئید ودڕکەومێکوتە وهاری سەگ وهەوکردنی جگەری بەربڵاو"ئەی"و"بی"

وتووێژی سیوشەشەم

ژنی سکپڕ ونەخۆشیە هەوداره‌کان

Pregnancy and Infections

٦٦٦-ئەو هۆکارانه چین ژن توشی هەوکردن دەکەن لەماوەی سکپڕدا؟
چەندین هۆکار هەن کاریگەریان هەیە لەسەر نەخۆشیە هەوداره‌کان لە ژنی سکپڕدا:
-هۆکارە فیسیۆلۆجیەکان.
-گۆڕان لە کۆئەندامی بەرگریدا دەبێتەهۆی دابەزینی ڕێژەیی لە بەرگری لەشدا تاوای لێدێت ئەگەری توشبوونی زیادبکات بە مەلاریا وهەوکردنە ڤایرۆسیەکانی تر.
-هۆکاری توێکاری فراوانبوونی منالّدان دەگرێتەوە کەفشاردەخاتە سەر ڕێڕەوەکانی میز ودەبێتەهۆی فراوانبوونیان.
-هۆکارە هۆرمۆنیەکان وەکو بەرزبوونەوەی ڕێژەی پرۆجیسترۆن لە خوێندا کەدەبێهەهۆی فراوانبوونی ڕێڕەوەکانی میز ودواتر هەوکردنی گوچیلەکان.
-بەرزبوونەوەی فشاری ناوسك بەهۆی پڕبوونی منالّدان کەدەبێتەهۆی فراواننەبوونی سییەکان ودواتر زۆربوونی ئەگەری هەوکردنی سییەکان.

٦٦٧-ئەو ڤاکسینانە کامانەن پێویستە ژنی سکپڕ وەریانبگرێت؟
ئەو ڤاکسینانەی بەشێوەیەکی سەلامەت دەدرێن لە ماوەی سکپڕیدا: ڤاکسینی هەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری"ئەی"و"بی"، ڤاکسینی گوزاز، ڤاکسینی ستریپتۆکۆکەس نیومۆنیا، ڤاکسینی ئەنفلۆنزا، ڤاکسینی ئیفلیجی منداڵانی مردو. بەڵام ئەو ڤاکسینانەی پێویستە نەدرێن لەماوەی سکپڕیدا بریتین لە: ڤاکسینی زەردەتا، ڤاکسینی سورێژە وسورێژەی ئەڵمانی وئاوڵە.
٦٦٨-ئەو نەخۆشیانەی دەگوازرێنەوە لەسێکسەوە پێویستن پشکنینیان بۆ بکرێت لە ژنی سکپڕدا کامانەن؟
ئەو نەخۆشیانەی دەگوازرێنەوە لەسێکسەوە پێویستن پشکنینیان بۆ بکرێت لە ژنی سکپڕدا ئەمانەن:
ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو وسیفلیس وهەوکردنی جگەری بەربڵاو لەجۆری دوەم"بی" وکلامیدیا. ئەم پشکنینانە دەکرێت لەیەکەم سەردانی ژنە سکپڕەکەدا ودوبارە دەکرێتەوە لە مانگی سێیەمی سکپڕیدا لەو ژنانەی نیشانەکانی هەوکردنیان لەسەر دەردەکەوێت.
٦٦٩-ئایا ژنی سکپڕ لەماوەی سکپڕیدا دەتوانێت دژەزیندەگی وەربگرێت؟
ژنی سکپڕ دەتوانێت هەندێك لە دژەزیندەگیەکان وەربگرێت لەماوەی سکپڕیدا.
٦٧٠-ئەو میکرۆبانە کامانەن سکپڕی دەخەنە مەترسیەوە ئەگەر ژنە سکپڕەکە توشیان بوو؟
ئەو میکرۆبانەی ژنی سکپڕ وکۆرپەکەی دەخەنە مەترسیەوە ئەمانەن:
-تۆکسۆپلازمۆز.

-ڤایرۆسەکانی وەکو ڤایرۆسی نەمانی بەرگریوەرگیراو یان ڤایرۆسی ئەیدز، ڤایرۆسی سورێژە،ڤایرۆسی ئاوڵە،ڤایرۆسی تای گەورەکەری خانەکان.

زمانی کوردی	زمانی بیانی
تۆکسۆپلازمۆز	Toxoplasmosis
سورێژە	Measles
سورێژەی ئەڵمانی	Rubella
ملەخڕێ	Mumps
ئاوڵە	Varicella
ڤایرۆسی تای گەورەکەری خانەکان	Cytomegalovirus

خشتەی ژمارە ١٢ لەو میکرۆبەکانەی نەبنەهۆی مەترسی لەکاتی سکپڕیدا.

٦٧٢-دەرئەنجامی توشبوونی ژنی سکپڕ بە تۆکسۆپلازمۆز چیە؟

ئەگەری گواستنەوەی ئەم زیندەوەرە تاك خانانە هەیە بۆ کۆرپەکەی بەرێژەی ٤٠٪. لەدەرئەنجامەکانی توشبوونی ژنی سکپڕ بە تۆکسۆپلازمۆز: توشبوونی کۆرپەکەبەنەخۆشی گەشکە، نزمبوونەوەی رێژەی خەپلەکانی خوێن وخڕۆکە سپیەکان، زەردویی، ئاوسانی جگەر وسپڵ، بەکلسبوونی ناومێشك، ئاوسانی مێشك وکوێربوون.

٦٧٣-ئایا تۆکسۆپلازمۆز بە دڵنیاییەوە لە دایکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپەکەی؟

وەکو باسمانکرد ئەگەری گواستنەوەی ئەم زیندەوەرە تاك خانانە هەیە بۆ کۆرپەکەی بەرێژەی ٤٠٪ە، بەڵام ئەم ئەگەرە زیاددەکات بەبەروپێشچونی سکپڕیەکە(رێژەی گواستنەوە لەمانگی یەکەمدا ١٧٪ ولەمانگی سێیەمدا ٦٥٪).

٦٧٤-ئەو میکرۆبانە کامانەن لەرێگەی شیردانەوە دەگوازرێنەوە؟

ئەو میکرۆبانە: ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو وسیل وچەند ڤایرۆسێکی ترن.

٦٧٥-ئەو کێشە تەندروستیانە کامانەن ژنی سکپڕ توشیان دەبێت بەهۆی بەکتریای ستریپتۆکۆکەسەوە؟

Streptococcus group B.

لە گرنگترین کێشەە توشی ژنی سکپڕ وکۆرپەکەی دەبن کەبریتین لە: هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز، هەوکردنی برینی دوای منداڵبوون، هەوکردنی خوێن وپەردەی مێشك لە کۆرپەکەدا، هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان.

٦٧٦-هۆکارە یارمەتیدەرەکان کامانەن بۆ توشبوونی ژنی سکپڕ بە هەوکردنەکانی ستریپتۆکۆکەس؟

هۆکارە یارمەتیدەرەکان ئەمانەن:

-بەکارهێنانی لەولەب بۆ نەهێشتنی منداڵبوون.

-زۆری جارەکانی سکپڕی.

-هەوکردنی شلە.

-هەوکردن بەهۆی ستریپتۆکۆکەس لە دایکەکەدا.

٦٧٧-نیشانەکانی توشبوون بە ستریپتۆکۆکەس چۆن دەردەکەون؟
وەك لــە پێــشتر باسمــان لێــوە کــرد ســتریپتۆکۆکەس دەبێتــەهۆی هەوکردنــەکانی خــوێن بەبەرزبوونــەوەی پلــەی گــەرمی وزەردبــوون ومانــدویی وتەنگەنەفەســی ودابــەزینی فــشاری خــوێن دەردەکــەون، وهەوکردنی پەردەی مێشك دەردەکەوێت بەشێوەی سەرئێشە ورشانەوە وبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی. بەڵام ناسینەوەی ئەم حاڵەتانە دەکرێت لەڕێگەی جیاکردنەوەی بەکتریا توشخەرەکە بەکرداری چاندن.

٦٧٨-کاریگەریــەکانی توشــبوون بــە ڤایرۆســی ئاوڵــە لــە ژنــی ســکپڕدا چین؟
ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی ئاوڵە ژنی سکپڕەوە بۆ کۆرپەکەی(٥-٧٪)، بەڵام توشبوونی کۆرپەکە بەم ڤایرۆسە ئەم کاریگەریە لاوەکیانەی هەیە:

-نەمانی بیستن.
-هەوکردنی تۆڕی چاو.
-دواکەوتنی گەشەی کۆرپەکە.
-توشبوونی چاوی کۆرپەکە بە ئاوی شین.
-توشبوونی منداڵ لەدایکبووەکە بە ئاوڵە.

٦٧٩-دەرئەنجامەکانی توشبوونی ژنی سکپڕ بەتامیسکی زاوزێ چین؟
توشبوون بە تامیسکی زاوزێ لە ژنی سکپڕدا دەبێتە هۆی ئەم کێشانە لــە کۆرپەکەیــدا: هــەوکردنی تــۆڕی چــاو وهــەوکردنی مێــشك وهەوکردنەکانی تر بەگشتی.

٦٨٠-دەرئەنجامــەکانی توشــبوونی ژنــی ســکپڕ بــە سورێژەی ئــەڵمانی چین؟

دەرئەنجامەکانی توشبوونی ژنی سکپڕ بە سورێژەی ئەڵمانی بریتین لە: زەردویی وهەوکردنی سییەکان وکێشەی دڵ.

٦٨١- دەرئەنجامەکانی توشبوونی ژنی سکپڕ بە ڤایرۆسی تای گەورەبوونی خانەکان چین؟

دەرئەنجامەکانی توشبوونی ژنی سکپڕ بە ڤایرۆسی تای گەورەبوونی خانەکان بریتین لە: نەمانی بیستن وزەردبوون وهەوکردنی تۆڕی چاو.

٦٨٢-ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی سورێژەی ئەڵمانی لەڕێگەی سکپڕییەوە چەندە؟

ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسی سورێژەی ئەڵمانی لەڕێگەی سکپڕیەوە ٨٠٪ە لە مانگی یەکەم و٢٥٪ لەمانگی دوەمدا.

٦٨٣-ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراوچۆن کاردەکاتە سەر سکپڕی لە ژنی سکپڕدا؟

ڤایرۆسی نەمانی بەرگری وەرگیراو بەخێرایی پەرەدەسەنێت بۆ نەخۆشی ئەیدز لەماوەی سکپڕیدا.

٦٨٤-ئایا ژنی سکپڕ دەتوانێت چارەسەری دژە سیل وەربگرێت؟

لەحاڵەتی بوونی پشکنینی پۆزەتیڤ بۆ سیل لە ژنە سکپڕەکەدا دەتوانێت دەرمانی خۆپاراستن لە سیل بەکاربهێنێت.

٦٨٥-پێویستە چی بکرێت لەکاتێکدا ژنێکی سکپڕ بەرکەوت لە نەخۆشێکی توشبوو بەئاوڵە؟

پێویستە گلۆبوولینی بەرگریکاری بدرێتی لە ماوەی ٩٦ کاتژمێردا لەدوای بەرکەوتنی لەگەڵ کەسی توشبوو بە ئاوڵەدا، وەك زانراوە ئەم دەرمانە تەنها بەرگری بە دایکەکە دەدات ونایداتە کۆرپەکەی. بەڵام ئەگەر ژنەکە نیشانەکانی ئاوڵەی لەسەر دەرکەوت لەماوەی٥ ڕۆژ پێش

منــداڵبوون یــان ٢ ڕۆژ دوای منــداڵبوون ئــەوا پێویــستە گلۆبــوولینی بەرگریکار بدرێتە کۆرپەکەش.

٦٨٦-ئـەو ڕێوشـوێنانە کامانـەن پێویـستە بیگرینەبـەر لـە منـداڵێکی لـەدایکبوو لـە دایکێکـی توشـبوو بـە هـەوکردنی جگـەری بـەربڵاوی جۆری"بی"؟

پێویستە گلۆبوولینی بەرگریکاری بدرێتی لە ماوەی ١٢ کاتژمێر وژەمی یەکـەم لـە ڤاکـسینەکە کـە دابەشـدەکرێت بـۆ ٣ ژەم. ئـەم ڕێوشـوێنە منداڵەکە دەپارێزێت بە ڕێژەی ٩٠٪.

٦٨٧- دەرئەنجامەکانی توشبوونی ژنی سکپڕ بە ڤایرۆسی ئاوڵە چین؟

توشـبوونی کۆرپەکـە بـە ئاوڵـە وهـەوکردنی تـۆڕی چـاو. ئـەم مەترسیە زیاددەکات بەبەرەوپێشچونی ماوەی سکپڕیەکە.

وتووێژی سیوحەوتەم

دژە زیندەگیەکان

Antibiotics

٦٨٨–ئـەو هەوكردنانـە چـین ڤایرۆسـەكان دروسـتی دەكـەن ونابێـت لەڕێگەی دژەزیندەگی چارەسەربکرێن؟

هەڵامەت وسەرمابوون وئازاری قورگ وزۆرکات كۆكە وهەوكردنی بۆریە هەواییەكان.

٦٨٩–چۆن بزانم هۆكاری نەخۆشیەكە ڤایرۆسیە یان بەكتیری؟

كارێكی قورسە بتوانیت جیایان بكەیتەوە كەهۆكارەكە ڤایرۆسیە یان بەكتیری، لەبەرئەوە پێویستە بچیتە لای پزیشك بۆزانینی هۆكارەكە.

٦٩٠–كەی پێویستە دژەزیندەگی وەربگیرێت؟

پێویستە دژەزینـدەگی وەربگیرێـت تـەنها لەحاڵەتێكـدا پێویـستی كـرد چونكە ئەم دەرمانانە چالاكن.

٦٩١–ئایـا گـۆڕانی ڕەنگـی دەردراوەكـانی هەناسـەدان واتـە پێویـستە دژەزیندەگی بەكاربهێنرێت؟

بەدڵنیاییـەوە نەخێر،چـونكە گـۆڕانی ڕەنگـی دەردراوەكـانی هەناسـەدان لەوانەیە ڕوبدات لە هەوكردنە ڤایرۆسیەكاندا.

٦٩٢–ئایـا پێویـستە پرسـی پزیـشك بكرێـت پـێش بـەكارهێنانی دژەزیندەگیەكان؟

بەڵێ، ئەمە بۆ ناسینەوەی جۆری هەوکردنەکە ئەگەر هەوکردنەکە ڤایرۆسی بوو پێویست ناکات دژەزیندەگی وەربگیرێت.

٦٩٣-بەرگری میکرۆبەکان بۆ دژەزیندەگیەکان بەمانای چی دێت؟

بەکتریا لە توانیدایە شێوەی دەرەکی خۆی بگۆڕێت ودواتر دژەزیندەگیەکە ناچالاك دەبێت لە بەرەنگاربوونەوەی ئەم بەکتریایەدا. ئەم بەکتریا بەرگریکەرە لەتوانایدایە بژێت وزیادبکات ودواتر ببێتە هۆی نەخۆشیەکان بەشێوەیەکی مەترسیدارتر وبۆ ماوەیەکی زیاتر بمێنێتەوە وچارەککردنی پێویستی بە بڕە مادەیەکی زیاترە، ولەوانەیە توشبوون بەم جۆرە بەکتریایە ببێتە هۆی مردن.

٦٩٤-پێویستە چیبکەین تاتوشنەبین بە هەوکردن لەڕێگەی بەکتریای بەرگریکەرەوە؟

گرنگترین هەنگاو بۆ خۆپاراستن لەتوشبوون بەو هەوکردنانەی بەهۆی بەکتریای بەرگریکەرەوەیە وەرنەگرتنی دژەزیندەگیە ئەگەر پزیشکەکەت وتی پێویست ناکات بەکاریبهێنیت.

٦٩٥-ئەو ئامۆژگاریانە چین پێویستە پەیڕەوی بکرێن بۆ خۆپاراستن لە ڕودانی بەرگری بەرامبەر بە دژەزیندەگیەکان؟

-وەرنەگرتنی دژەزیندەگی بۆ چارەسەری هەوکردنی ڤایرۆسی.

-وەرگرتنی دژەزیندەگی تەنها بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك.

-لەحاڵەتی وەرگرتنی دژەزیندەگی پێویستە بەڕێکی وەربگیرێت وپێویستە ژەمە دیایکراوەکان بەتەواوی وەربگیرێت.

-نەهێشتنەوەی دژەزیندەگی لە ماڵەوەدا تابۆ چەند جارێکی تر بەکاربهێنرێت.

-وەرنەگرتنی دژەزیندەگی كە بۆ كەسێكی تر نوسرابن چونكە چارەسەرەكە دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانی كەسەكە وشوێنی هەوكردنەكە.

-وەرنەگرتنی چارەسەر ئەگەر پزیشكەكە بەكارهێنانی ڕاگرت.

-پێویستی پرسكردن بە پزیشك لەبارەی ئەم بابەتەوە.

٦٩٦-بۆچی دژەزیندەگیەكان دادەنێیت بە یەكێك لە كێشە تەندروستیەكان؟

چونكە توشبوون بەبەكتریای بەرگریكەر بۆ دژەزیندەگیەكاندەبێتە هۆی كێشەی تەندروستی وئابووری گرنگ.

وتووێژی سیوهەشتەم

مەلاریا
Malaria

٦٩٧-مەلاریا چیە؟

نەخۆشیەکی مەترسیدار وکوشندەیە بەهۆی مشەخۆرێکەوە دروست دەبێت ناودەبرێت بە پلازمۆدیەم. چوار جۆر لە خەیاڵکراوەکان هەیە: پلازمۆدیەم فاڵسیپارەم وئۆڤالی وڤیڤاکس ومەلێری توشبوون بەهەریەکێکیان والە کەسە توشبووەکە دەکات بەتوندی نەخۆش بێت وشایەنی باسکردنە ئەکرێت بەرەنگاری مەرگ ببینەوەلەکاتی توشبوون بە مەلاریا ئەگەر چارەسەری گونجاوی بۆ دانرا.

٦٩٨-رێژەی توشبوون بە مەلاریا چەندە؟

مەلاریا لەو نەخۆشیانەیە بەزۆری ڕوودەدەن، بەپێی ئامارەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی ٣٠٠-٥٠٠ ملیۆن حاڵەتی توشبوون هەیە لە ساڵێدا وزیاتر لە ١ملیۆن کەس دەمرن لەساڵێکدا بەهۆی مەلاریاوە.

٦٩٩-ئایا مەلاریا دادەنرێت بەیەکێك لەنەخۆشیە مەترسیدارەکان؟

بەڵێ مەلاریا دادەنرێت بەیەکێك لەنەخۆشیە مەترسیدارەکان چونکە دەبێتە هۆی مردن بەتایبەت لە وڵاتە دواکەوتوەکاندا، زۆربەی حاڵەتەکانی مردن لەمنداڵاندا ڕوودەدەن. بۆنمونە لە ئەفەریقا منداڵێك بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە دەمرێت لە هەمو ٣٠ چرکەیەکدا.

٧٠٠–ئەو کەسانە کێن ئەگەری توشبوونیان بەمەلاریا زۆرە؟

هەمو مرۆڤێك ئەگەری توشبوونی هەیە بە مەلاریا، وبەڵام ئەو کەسانەی ئەگەری توشبوونیان زیاترە ئەوانەن لەو شوێنانەدا دەژین مەلاریای تیادا زۆرە وەکو ئەفەریقا وهەروەها ئەو گەشتیارانەی گەشتدەکەن بۆ ئەو شوێنانە. لەو شوێنانەی مەلاریا تیایاندا زۆرە لەوانەیە مەلاریا بگوازرێتەوە لە ڕێگەی گواستنەوەی خوێنەوە لەدایکی توشبووەوە بۆ کۆرپەکەی.

٧٠١–ئەو شوێنانەی توشبوون بەمەلاریا تیایدا زۆرە کامانەن؟

مەلاریا بەزۆری لەو شوێنانەدا زۆرە کە گەرمن چونکە گەرمی بەرز هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ گەشەی ئەم مشەخۆرانە، مەلاریا توشی زیاتر لە ١٠٠ دەوڵەت دەبێت لە جیهاندا وزیاتر لە ٤٠٪ی دانیشتوانی سەر زەوی دەخاتە مەترسیەوە. ئەو دەوڵەتانەی بەزۆری توشی مەلاریا دەبن ئەمانەن: باشور وناوەڕاستی ئەمەریکا، ئیسپانیا، ئەفەریقا، هیند، باشور وڕۆژهەڵاتی ئاسیا، ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست.

٧٠٢–بۆچی مەلاریا لە ئەفەریقا زۆرە؟

بەهۆی زۆری مێشولەی هەڵگری ئەم مشەخۆرەوە.

٧٠٣–مەلاریا چۆن دەگوازرێتەوە؟

مەلاریا دەگوازرێتەوە لەڕێگەی پێوەدانی مێشولەی هەڵگری مشەخۆری توشخەری ئەم نەخۆشیەوە.

وچونکە مشەخۆری مەلاریا دەمێنێتەوە لەناو خرۆکە سورەکاندا وئەم مشەخۆرانە دەگوازرێنەوە لەڕێگەی خوێن وچاندنی ئەندامەکانی لەش وبەکارهێنانی دەرزی پیسبووەوە بەخوێن.

وهـەروەها مـەلاریا دەگوازرێتـەوە لـەدایکی توشـبووەوە بـۆ کۆرپەکـەی پێش لەدایکبوون ولەکاتی سکپڕیدا.

مەلاریا لەکەسێکەوەناگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر.

٧٠٤-سوڕی ژیانی مەلاریا چیە؟

مـشەخۆرەکانی مـەلاریا گەشـە دەکـات لـە ڕیخۆڵـەکانی مێـشولەکەدا ولەوێدادەمێنێتەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك یان زیاتر ودواتر جێگیر دەبێت لـە لیکەڕژێنـەکانی مێـشولەکەدا، ولەوێـدا تێکـەڵ بـە لیـك دەبێـت ودەگوازرێتـەوە لەڕێگـەی پێـوەدانی مێـشولەکەوە. لەکاتێکـدا ئـەم مشەخۆرانە دەچنە نـاو خوێنەوە بەرەو جگـەر دەڕۆن بۆنـاو خانـەکانی جگەر ولەوێدا دەسـت بـە زۆربـوون دەکـەن، ئـەم ماوەیـە ناودەبرێت بـە مـاوەی دایـەنی لەکاتێکدا هـیچ جۆرە نیـشانەیەك دەرناکـەوێت لەسـەر نەخۆشـەکە. دوای مـاوەی نزیکـەی هەفتەیـەك بـۆ چـەند مانگێـك ئـەم مـشەخۆرانە کامـڵ دەبـن وهەوڵـدەدەن لـە جگـەر بێنـە دەرەوە وڕوو لـە خڕۆکە سورەکانی خوێن دەکـەن هـەتا لەوێـدا جێگیر ببن. ئەو خڕۆکـە سورانە دەتەقنەوە ومشەخۆرەکانی لێ دێنە دەرەوە تا خڕۆکـەی سـوری تر توش بکەن، ئـەم مشەخۆرانە دەتوانن ژەهرێکی دیاریکراو دەربدەن کەدەبێتە هۆی لەرز وتا وئازاری ماسولکەکان.

٧٠٥-هۆکارە مەترسیدارەکانی توشبوون بە مەلاریا کامانەن؟

هۆکـارە مەترسـیدارەکانی توشـبوون بـە مـەلاریا ئەمانـەن: توشـبوون بـە پلازمۆدیەممـەلیری ، وئـەو کەسـانەی بـەرگریان نیـە دژبـە مـەلاریا بەتایبەت منداڵان وژنانی سکپڕ وکەسانی هـاتو لـەو شوێنانەی مـەلاریا تیایـدا کەمـە، وکەسـانی هـەژار کەلـە ناوچـە دواکەوتوەکانـدا دەژیـن

وئەوانەی ڕۆشنبیری تەندروستی پێویستیان نیە بۆ خۆپاراستنیان لەم دەردە.

٧٠٦-ڕێگاکانی خۆپاراستن لە مەلاریا کامانەن؟

چەند ڕێگایەك هەیە بۆ خۆپاراستن ئەمانەن:

-دورکەوتنەوە لە مێشولەی توشخەری مەلاریا بەتایبەت لە شەودا.

-وەرگرتنی دەرمانی دژ بەم مشەخۆرانە بۆ کوشتنیان.

-هەوڵدان بۆ لابردنی ئەم مشەخۆرانە لە دەوروبەریماڵدا.

-وەشاندنی دەرمانی قەلاچۆکردنی مێشولە بەسەر دیوارەکانی ماڵدا.

-هەوڵدان بۆ خەوتن لەژێر پەردەکوللەدا.

-لەبەرکردنی جلی درێژ لەکاتی چونەدەرەوە لەماڵدا.

٧٠٧-نیشانەکانی توشبوون بە مەلاریا کامانەن؟

نیشانەکانی توشبوون بە مەلاریا ئەمانەن: لەرز وتا وسەرئێشە وئازاری ماسولکەکان وماندوبوون ودڵتێکهەڵاتن وڕشانەوە وسکچون. بەڵام کەمخوێنی وزەردبوون لەو نیشانانەن لەوانەیە ڕوبدەن. ولە ئاڵۆزیە گرنگەکان کەسی نەخۆش بە مەلاریا توشی دەبێت: لاوازبوونی گورچیلەکان وگەشکە ووڕێنە وبێهۆشبوون ومردن.

٧٠٨-ماوەی نێوان پێوەدانی مێشولەکە هەتا دەرکەوتنی نیشانەکان چەندە؟

زۆربەی کات ١٠ڕۆژ-٤هەفتەیە دوای هەوکردنی شوێنی پێوەدانەکە، ولەوانەیە کەسی توشبوو هەست بەنیشانەکان بکات لەدوای یەك هەفتە لەهەوکردنی شوێنی پێوەدانەکەوە ولەوانەیە ئەم نیشانانە دوابکەون بۆ ماوەی نزیکەی ساڵێك لەبەرواری توشبوونەکەوە. وهەندێك لێکۆڵینەوە

دەڵێن ئەم مشەخۆرانە بەسستی دەمێننەوە لە جگەردا بۆ ماوەی چەند مانگێك بۆ ٤ ساڵ لەکاتی توشبوونەکەوە.

٧٠٩-مەلاریا چۆن دەناسرێتەوە؟

لەسەرەتادا بوونی نیشانەکان دەمانخەنە گومانەوە(سەیری وەڵامی ژمارە٧٠٥ بکە)، ودواتر لەرێگەی پشکنینی تاقیگەییەوە جۆری توشبوونەکە دیاری دەکرێت.

٧١٠-چارەسەری مەلاریا چیە؟

چارەسەری گونجاو بۆ مەلاریا دەرمانی خێزانی کینا وپێکهاتەکانیەتی. چارەسەرەکە پشت دەبەستێت بەجۆری مەلاریاکە ومەترسیداری نیشانەکانی.

٧١١-کەی پێویستە چارەسەری مەلاریا بکرێت؟

چارەسەرەکە پێویستە بەزوترین کات دەستیپێ بکرێت.

٧١٢-ئایا هیچ جۆرە ڤاکسینێك هەیە دژبە مەلاریا بێت؟

ڤاکسینی مەلاریا هێشتا بەردەست نیە.

٧١٣-ئایا دەتوانم خوێن ببەخشم کاتێك لە دەوڵەتێکدابووبم مەلاریا تیایدا بڵاوبێت؟

وەڵامەکە پەیوەستە بە شوێنی جوگرافی ئەو ناوچەیەی کەتیایدابوویت وئەو ماوەیەی تیایدا مایتەوە وتوشبوونی ڕابردوت بەمەلاریا ئەگەر هەبوو. لەهەمو حاڵەتەکاندا زانایان وابەباشتر دادەنێن لەیەکەم ساڵی دوای گەڕانەوە خوێن نەبەخشیت. بەڵام ئەگەر لە ڕابردودا توشی مەلاریا بووبیت نابێت خوێن بدەیت تاماوەی ٣ ساڵ لەدوای وەرگرتنی چارەسەری گونجاو.

٧١٤-ئایا ژنی سکپڕ دەتوانێت گەشت بکات بۆ وڵاتێك مەلاریا تیایدا زۆر بێت؟

باشتروایە گەشت نەکات بۆ ئەو جۆرە وڵاتانە، چونکە توشبوون بەم دەردە دەبێتە هۆی لەبارچوون ومردنی کۆرپەکە ومنداڵبوونی پێشوەخت. لەکاتێکدا هیچ جۆرە چارەسەرێکی چالاك نیە بۆ ڕێگەگرتن لەمەلاریا بەشێوەیەکی بنبڕکەر.

٧١٥-ئایا توشبوون بە مەلاریا چاکبوونەوەی هەیە؟

وەڵامەکە بەدڵنیاییەوە بەڵێ، چونکە توشبوون بە مەلاریا بەو واتایە نایەت توشبوونە بەم دەردە بەدرێژایی ژیان بەتایبەت ئەگەر پابەند بین بە چارەسەری گونجاوەوە.

وتووێژی سیونۆیەم

میکرۆبەکان
Microbes

٧١٦-میکرۆبەکان چین؟

میکرۆبەکان لاشەی قەبارە بچوکن بەچاو نابینرێن وزۆر بڵاون لەسەر زەویدا ودەتوانن بژین لەهەمو شوێنێکدا لەهەوا وزەوی وبەردەکان وئاودا.

٧١٧-ئەو هەلومەرجانە کامانەن یارمەتی گەشەی میکرۆبەکان دەدەن؟

چەن هۆکارێکی سروشتی هەن یارمەتیدەرن لە گەشەی هەندێك لە میکرۆبەکاندا وەکو بەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پلەی گەرمی، بوون یان نەبوونی ئۆکسجین.

٧١٨-ئایا هەمو میکرۆبەکان زیانبەخشن؟

میکرۆبەکان دەبنە هۆی نەخۆشی لە مرۆڤ یان ئاژەڵ یان ڕوەکدا، بەڵام هەمویان زیانبەخش نین، بەڵکو بەپێچەوانەوە چەند جۆرێك لە میکرۆب هەن پێویستن بۆ لەشی مرۆڤ.

٧١٩-چەن جۆر میکرۆب هەیە؟

٤ جۆر میکرۆب هەیە: بەکتریا وڤایرۆس وزیندەوەرە سەرەتاییەکان وکەڕووەکان.

ناوی میکرۆب بە زمانی لاتینی	ناوی میکرۆب بە زمانی کوردی
Bacteria	بەکتریا
Virus	ڤایرۆس
Protozoa	زیندەوەرە سەرەتاییەکان
Fungi	کەڕووەکان

خشتەی ژمارە ١٣: میکرۆبەکان

٧٢٠-دەرئەنجامی توشبوون بە میکرۆبەکان چین؟

هەتا سەدەی نۆزدەیەم زاناکان بوونی نەخۆشیە میکرۆبیەکانیان دەگەڕاندەوە بۆ دەرئەنجامی توشبوون بە میکرۆبەکان، وبەڵام لەسەدەی بیستەمدا گەیشتنە ئەو بڕوایەی لەوانەیە میکرۆبەکان ببنە هۆی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە ونەخۆشیەکانی دڵ وشەکرە ونەخۆشیە درێژخایەنەکانی سییەکان.

٧٢١-بەکتریا چیە؟

بەکتریا میکرۆبێکی تاک خانەیە. لەڕێگەی مایکرۆسکۆبەو دەبینرێت لەسەر شێوەی چیلکە یان بازنەیی. زۆربەی بەکتریاکان بۆ گەشەسەندنیان پێویستیان بە پلەی گەرمی مامناوەند وئۆکسجین هەیە. بوونی زۆربەی بەکتریاکان بۆ مرۆڤ پێویستن وکەمتر لە١٪ بەزیانبەخش دادەنرێن. هەندێك لەم بەکتریایانە ژەهر دەردەدەن.

٧٢٢-ڤایرۆسەكان چین؟

ڤایرۆسەكان بچوكترین میكرۆبن لەسەر ڕوی زەویدا، چونكە بەقەبارە لە بەكتریا بچوكترن وپێكهاتون لە ترشی ناوەكی"ئار ئێن ئەی"یان"دی ئێن ئەی" كەهەڵگری تایبەتمەندیە بۆماوەییەكانی ڤایرۆسەكانن. بەپێچەوانەی بەكتریاوە زۆربەی ڤایرۆسەكان زیانبەخشن چونكە دەتوانن هێرش بكەنە سەر خانە زیندوەكانی ناو لەشی مرۆڤ، لەناو ئەم خانانەدا دەتوانن زیادبكەن وببنە هۆی نەخۆشیەكی دیاریكراو لەهەندێك لەئەندامەكانی لەشدا وەكو كۆئەندامی هەناسەدان یان جگەر یان خوێن.

٧٢٣-كەڕووەكان چین؟

كەڕووەكان دادەنرێن بە ڕوەكە یەكەمیەكان لە هەواو زەوی وروەك وئاودا هەن.

سەدان بەڵكو هەزاران لەم كەڕووانە لەسەر ڕوی زەوی دەژین. هەندێكیان لەناو لەشی مرۆڤدا دەژین بەبێ ئەوەی نەخۆشی بخەن.

٧٢٤-زیندەوەرە سەرەتاییەكان چین؟

زیندەوەرە سەرەتاییەكان دادەنرێن بە بوونەوەری تاكخانەی بە مایكرۆسكۆب نەبینراوەكان وزۆربەی كات دەبنە هۆی نەخۆشی لە مرۆڤەكاندا.

سەرچاوەکان

1-Horvath LL,McAllister K. Fever of unknown origin. In Infectious Diseases Secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp39.
2-English JC, Vaughan TK In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 365.
3-http://www.healthybaccha.com/fever.htm.
4-Fever. On: http//www.medicinenet.com
5-Nausea & Vomitting.
http//www.mplus.nlm.nih.gov/medlineplus/print/ency.
6-FAQs on Vomitting.
7-Frequently Asked Question.
http//www.kytril.com/patients/cp-faq.asp.
8-Egan JE. Infectious diarrhea. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 291.
9-Abdominal pain www.medicinenet.com..
10-Abdominal pain www.ruleworks.co.uk.
11-Zacher LL, Nguyen VNH. Community-Acquired Pneumonia: Public Enemy NO.1. In: Infectious Diseases Secreats. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp 330.
12-Berg BW. Nosocominal Pneumonia in Non-Intubated Patients. In: Infectious Diseases Seacrets.

2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp336
13-Roop SA, Parker JM. Ventilator-Assotiated Pneumonia. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp344
14-Maguire JD. Infectious Hepatitis. In Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp273-282.
15-FAQ on Hepatitis.
١٦-دزغنوه الدقدوقی. هەوکردنی جگەری بەربڵاو"ئەی" زنجیرەی تەندروستی لە پرسیار و وەڵامدا. بڵاوکراوەکانی سەدای یەکسانی و پەرەپێدان, ٢٠٠٧
17-FAQ on Hepatitis B.
١٨-د.غنوه الدقدوقی. هەوکردنی جگەری بەربڵاو"بی" زنجیرەی تەندروستی لە پرسیار و وەڵامدا. بڵاوکراوەکانی سەدای یەکسانی و پەرەپێدان, ٢٠٠٧.
19- FAQ on Hepatitis.
٢٠- د.غنوه الدقدوقی. هەوکردنی جگەری بەربڵاو"بی" زنجیرەی تەندروستی لە پرسیار و وەڵامدا. بڵاوکراوەکانی سەدای یەکسانی و پەرەپێدان, ٢٠٠٧.
21-Salzer WL. Urinary tract infections. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp376.
22-FAQ on urinary tract infections.
23-Sexually transmitted diseases: overview. omensHealth.gov.

.www.oakgov.com/health/how_do_i/std.html
24-Tompson JC. Infectious Vaginitis. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp223-231.
25-Parker CT & Skillman DR.Genital Warts And Blisters: Friends For Life. In:
Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. Pp219-222.
26-Lowry KJ. Urithritis. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. pp205-210.
27-Questions and answers on the executive order adding potentially pandemic
Influenza viruses to the list of quarantinable diseases. On:
www.cdc.gov/ncidod/dp/qa_infuenza_amendment_to_.eo_13295.htm
28-Information about Avian influenza(Bird Flu) and Avian Infuenza A(H5N1) Virus. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention:
SAFER.HEALTHIER.PEOPLE.
29-Avian influenza frecuently asked questions.
www.who.int/csr/disease/avian_inflyenza/avian_faps/.en/print.html
30-Ten things you need to know about pandemic influenza.
www/who/int/csr/diease/influenza/pandemic 10 things/en/index.html.

٣١-د.غنوە الدقدوقی. مەترسی هاتوی ئەنفلۆنزای باڵندە و مرۆڤ. خانەی زانین. بەیروت ٢٠٠٧

٣٢-د.غنوە الدقدوقی. ئەنفلۆتزای باڵندە. زنجیرەی تەندروستی لە پرسیار و وەڵامدا. بڵاوکراوەکانی سەدای یەکسانی و پەرەپێدان، ٢٠٠٧.

٣٣-د.غنوە الدقدوقی. بەرنامەی نەهێشتنی جگەرەکێشان. نەخۆشخانەی حمود الجامعی صیدا. ٢٠٠٧.

34- SMOKE-FREE HOMES. Anne Hiller Scott, PhD,OTR,FAOTA.
Presenter guide smoking cessations.

35-JOHN C.LAYKE,PETER P.LOPEZ.Esophageal Cancer: A Review and Update. American Family Physician Web site at www.aafp.org/afp.

36-Suzanne R. Sunday, Patricia Folan. Smoking in adolescence: what a clinician can do to help. Med Clin N Am 88 (2004) 1495-1515.

37-Ellis MW, Gray PJ,McAllister CK. Food Poisoning. In: : Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition.Hanley & Belfus, INC./Philadelphia 2003. pp283-290.

38-Food Borne Illness. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. On: SAFER.HEALTHIER.PEOPLE.U

٣٩-د.غنوە الدقدوقی. ژەهراویبونی خۆراکی. زنجیرەی تەندروستی لە پرسیار و وەڵامدا. بڵاوکراوەکانی سەدای یەکسانی و پەرەپێدان، ٢٠٠٧.

40-FAQ on Typhoid fever.
41-www.anthrax.osd.mil.
42-Disease Listing, anthrax, General Information/ CDC Bacterial, Mycotic disease.
43-www.hhs.gov/news/press/2004pres.
44-www.aphis.usda/gov/lpa/issues/bse/trade/bse trade ban status.html.
45-http://njaes.rutgers.edu/bse/mcd-faq.asp.
46-The bioterrorism threat: streangthening law enfoecement. On: .www.interpol.int/Public/BioTerrorism/default.asp
47-Diseases can beweapons of terror. On: www.healthatoz.com.
48-Purcell BK. Biologic Weapons:Unnatural Infections. In: Infectious Diseases Seacrets. 2nd edition. Hanley & Belfus,INC./Philadelphia.2003.pp419-424.
49-War diseases.com.
50-Measles-Q&A about Disease & Vaccine. On: www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/measles/faqs-dis-vac-.risks.html
51-Measles and Preagnancy: Frequently Asked Qwestions. Boston.
52-Rachel Kanigel. Scarlet Fever. On: .http://healthresources.caremark.com/topic
53- Scarlet Fever. Centers for Disease Control and Prevention. http://www.cdc/gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/scarletfe.ver_g.htm

54- Scarlet Fever. Medicine Plus Medical Encyclopedia.
http://www.nlm.nin.gov/medlineplus/ency/article/000.974.htm
55- www.alshamsi.net/friends/b7ooth/health/al7umma_alqula3iah.html.
56-Foot & mouth Disease Frequently Asked Questions.
.www.cdc.gov
57-Radford Davis, Danelle Bickett-Weddle, Stacy Holzbauer, Jean Gladon.
Food Security & Public Health.
58-Drs. Gundula Dunne and Jason Stull.
Epidemiology and Control of Zoonotic Infections.
59-CDC Bacterial, Mycotic Diseases.
60-Berbari EF, Wilson WR. Brucella, Francisella, Pasteurella, Yersinia, & HACEK In: CURRENT Diagnosis & treatment in Infectious Diseases. 2001. pp630.
61-Madkour MM.Overview on Brucellosis. In Brucellosis. Cambridge 1989. pp710
62-www,webmd.com/solutions/meningitis-teen-risk/meningitis.
63-Miler RS. Meningitis. In: Infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia. Pp348-354.

64-Murray CK, McAllister CK, Travel Medicine. In: Infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & Belfus, INC./Philadelphia. Pp394.

٦٥-د.وجيه الخرس. وانەیەك لەبارەی کاریگەری شەکرە لەسەر فشاری چاوەکان. نەخۆشخانەی زەهرانی تایبەتی بۆ چاوەکان.

٦٦-فایلێکی تەواو لەسەر نەخۆشی شەکرە, گۆڤاری خەندەی ئەلەکترۆنی, تەندروستی گشتی.

٦٧-هەیفا ئەحمەد مسیفر, وانەیەك لەبارەی نەخۆشی شەکرەوە، تەندروستی خوێندنگاکان.

٦٨-د.مازن کوردی, چاودێکردنی قاچەکانی کەسی توشبو بە شەکرە, نەخۆشخانەی ئیسلامی.

69-Gale EAM, anderson jv. Diabetus mellitus and other disorders of metabolism. Wb saunders. 4th edition. 1999. pp.959.

70-Niaid health info. Us departmeant of health and human services.

71-National institutes of health. National institute of allergy and infectious diseases. 2005. .www.niaid.nih.gov

72-Thrun MW, cohn dl. Tuberculosis: the white plague revisited. Pp.164

73-Clark sj. Saag ms, decker wd, et al: hightiters of cytopethic virus in plasma of patients with symptomatic primary HIV-1 infection. Nejm 324: 954.

74-www.aids.gov.

75-Madani ta, almazrou yy, aljeffri alhuzaim ns. Epidemiology of the HIV in saudi arabia; 18 years surviellance results and prevention from an islamic perspective. Biomed central infectious diseases 2004; 4(25): 1-8.
76-Kordy f, al hajjar s, frayha HH. Al khlair r, al shahrani d, akhar j HIV al khlair r, al shrani d, akthar j. HIV infection in saudi arabia children: transmissionm, clinical manifestation, and outcome. Annals saudi med 2006; 26(2): 92-99.
77-awad kz. Knowledge of aids and self efficacy of high risk sexual practices among lebance males in nework. East mediteranian health journal 2002; 8(6): 732-748.
78-Naman , MOKHBAT JE, farah ae, zahar kl, ghorra fs. Srroepidemiology of the HIV in lebanon prelimanary evaluatin. Lebanese medical jaurnal 1989; 38(1): 5-8.
79-Kalaajieh WK. Epidemiology of HIV and acquired immunodeficiency syndrome in lebanon from 1984 through 1998. internatinal journal infectious diseases 2000;4(4); 209-213.
80-Kandela p. arab nation: attitudes to AIDS. Lancet 1993; 341(8849):884-885.
81-Dia nola f.(AIDS In the word). Minerva ginecol 1995; 43(12): 609.
82-Trabulsi r,kanafani ZA, nakib m, ss.epidemiology of HIVinfection in lebanon. Data from 1985-2005. lebanese medical journal 2006;54(2)61-4.

83-Hanley j. infectious and the elderly. In: infectious diseases secrets 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp73.
84-www.medscape.com.
85-www.headaches.org.
٨٦–د.صبری القبانی. بەڵێ بۆ خۆراك نا بۆ دەرمان. خانەی زانست بۆ ملیۆنان. چاپی بیستو سێیەم. ١٩٩٥.لاپەڕەی ٤٨٢.
٨٧–فادیا عبدوش و لیدیا تاتینۆس. رێبەری گەرمۆکەکانی ناو خۆراك. کۆمپانیای خانەی پەپولە بۆ چاپەمەنی و بڵاوکراوەکان. بەیروت. چاپی یەکەم..٢٠٠٥
88-Egan je. Infectious diarhhea. in: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp298-299.
89-Cholera. Faq, cdc bacterial, mycotic diseases.
٩٠–د.غنوه الدقدوقی. نەخۆشیەکانی جەنگ. خانەی زانین. بەیروت. ٢٠٠٧ لاپەڕەی ٩٣
91-Understanding vaccines what they are how they work. Us department of health and human services. National institutes of health, national institute of allergy and infectious diseases. Nih publication no.03-4219 july 2003 at:
www,niaid.nih.gov.
92-yang ej. Adult immunization. In: infectious disease secrets. 2nd edition hanley & belfus, inc./philadelphia. Pp.424-430.
93-immunizations: what you need to know. American academy of pediatrics.

94-Halesy e, baum s. infections in pregnancy. In: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003.pp.381.
95-ghenwa dakdouki, md. Infectious diseases course lebance university, 2008
96-Know when antibiotics work. On: www.cdc.gov/drugresistance/community/faqs.html
97-Faq about antibiotic therapy. On: .www.rheumatic.org/faq.htm
98-Wallace mr. choice of antibiotics for prophilaxis and therapy. In: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp122.
99-Pegram ps. Anti-infective therapy. In: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp127.
100-Beechan hj. Malaria. In: infectious diseases secrets. 2nd edition. Hanley & belfus, inc./philadelphia 2003. pp402.
101-Frequently asked qwestions about malaria. On: www.cdc.gov/malaria/faq.htm
102-Understanding microbes in sickness and health. Us department of health and hunam services. National institutes of health. 2006.
www.niaid.nih.gov

غنوه خلیل الدقدوقی لەچەند دێڕێکدا

* لەدیکبوانی برجا قەزای شوفە لەساڵی ١٩٧١ز.

لەڕوی زانستیەوە:

-بڕوانامەی دبلۆم لە پزیشکی گشتیدا لە زانکۆی لوبنانی لە بەیروت بەدەستهێناوە, بڕوانامەی پسپۆڕی لە نەخۆشیە هەناویەکان لە نەخۆشخانەی مەبەستە خێرخوازیە ئیسلامیەکان و نەخۆشخانەی ئەمەریکی لە بەیروت، بڕوانامەی پسپۆڕی لە نەخۆشیە میکرۆبی وبەربڵاوەکان لە نەخۆشخانەی زانکۆی ئەمەریکی لە بەیروت.

-پرۆفیسۆری وانەدەر لەکۆلێجی پزیشکی-زانکۆی لوبنانی.

-چەند توێژینەوەیەکی پزیشکی و زانستی ئەنجامداوە لە گۆڤارە زانستی وعەرەبی و جیهانیەکان بڵاوکراونەتەوە.

-چەند بڵاوکراوەیەکی ڕوشنبیری تەندروستی ئامادەکردوە لەژێر ناونیشانی"تەندروستی لە پرسیار و وەڵامدا" بە زمانی عەرەبی

-ئەمینی نهێنی ڕێکخراوی نەخۆشیە میکلرۆبیەکانە لە لوبنان.

-ئەندام لە ڕێکخراوی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بۆ نەخۆشیە گواستراوەکان لە ڕێگەی سێکسەوە.

-ئەندام لە ڕێکخراوی ئەمەریکی بۆ نەخۆشیە میکرۆبیەکان.

*لەڕوی کۆمەڵایەتیەوە:

چالاك لەبواری کاری گشتیەکە:

-سەرۆکی ڕێکخراوی گەنجانە بۆ یەکسانی و پەرەپێدان.

-ئەندامە لە مەجلسی شارەوانی برجا.

-ئەمینی نهێنی ڕێکخراوی ئەولیا کەڕەکان لە لوبنان.

لەڕوی ئەدەبیەوە:

چەند خەڵاتێکی وەرگرتوە لەوانە:

-خەڵاتی شەهید کەمال جنبلات لەساڵی ١٩٨٦ز.

-خەڵاتی لیژنەی مافەکانی ژنانی لوبنانی لە ساڵی ١٩٨٧ز

-ئەندامی دامەزێنەرە لە بەیەککەیشتنی ئەدەبی لە هەرێمی خروب.

-لە بڵاوکراوەکانی:

"گەمارۆدانی وشەکان" لە خانەی رشاد برس ٢٠٠٣(شیعر).

"ڕوخسارەکان" لە خانەی تازەگەری ٢٠٠٦(شیعر).

"وڕێنە" لە خانەی زانین ٢٠٠٨(شیعر).

"مەترسی هاتو. ئەنفلۆنزای باڵندە ومرۆڤ" ٢٠٠٧ لە خانەی زانین(زانستی).

"نەخۆشیەکانی جەنگ" لە خانەی زانین ٢٠٠٧(زانستی).

لەم کتێبەدا شێوازی خستنەڕوی زانیاریەکان بەشێوەی پرسیار و وەڵامە، ئەمەش شێوازێکی ئاسانە کەهەموو تاکێکی خوێندەواری ناو کۆمەڵگا دەتوانێت بەئاسانترین شێوە سودمەند بێت پێی.

لەم کتێبەدا هەمو پرسیارەکان لەبارەی بابەتە ئاڵۆزەکان کە مەترسیەکی راستەقینە دروست دەکەن لەسەر مرۆڤ،بەشێوەیەکی ئاسان وەڵامدراونەتەوە، چونکە هەمو ئەم پرسیارانە لەبارەی بابەتی ئاڵۆزەوەن کە مەترسی دروست دەکەن لەسەر یاساکانی تەندروستی وسەلامەتی گشتی، هەتا خۆپاراستن لێیان ببێتە هەنگاوی سەرەکی لە پرۆسەی کۆنترۆلکردنیاندا، چونکە ئەم پرسیارانە دەبنە چارەسەرکەری نەخۆشیەکانی هەموو تاکێکی ناو کۆمەڵگە.

پزیشکی خێزان

کێشە وکاروبارە تەندروستیەکان

لەنێوان پرسکەر و وەلام دەرەوەدا

وەرگێرانی: کاروان حسین

لەبلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما



نرخ (4000) دینار